厨房小常识800题



VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

厨房小常识 800 题

芮珍　叶平
金赤　邱隆　编

目　　录

一、厨房装修与厨房用具

1.石灰水涂墙怎样才能涂得均匀……………………………(1)
2.如何增强石灰水涂饰的附着力…………………………(1)
3.怎样调制加色石灰浆………………………………………(2)
4.老粉涂墙应注意些什么……………………………………(2)
5.“106”涂料涂刷时应随时搅拌……………………………(2)
6.刷墙涂料用量计算…………………………………………(2)
7.瓷砖如何才能贴牢贴齐……………………………………(3)
8.刚抹的石灰墙面不能刷油漆……………………………(4)
9.怎样做水泥地坪……………………………………………(4)
10.如何做彩色水泥浆打蜡地坪……………………………(4)
11.水磨石地坪的做法…………………………………………(5)
12.怎样铺“马赛克”…………………………………………(6)
13.如何粘贴地砖………………………………………………(7)
14.合理布置厨房………………………………………………(7)
15.厨房家具的最佳高度………………………………………(8)
16.旧家具脱漆的方法…………………………………………(8)
17.油漆前各种腻子的配制……………………………………(8)
18.厨房家具如何上虫胶清漆…………………………………(9)
19.怎样上硝基清漆……………………………………………(9)

20.油漆味的消除…………………………………………………(10)
21.塑料贴面板的粘贴……………………………………………(10)
22.厨房空间的利用………………………………………………(10)
23.厨房通风路线的设置…………………………………………(11)
24.厨房照明设计…………………………………………………(11)
25.怎样防止陶瓷洗菜池底部磕碰………………………………(12)
26.疏通水池堵塞的简易方法……………………………………(12)
27.厨房节水小窍门………………………………………………(12)
28.如何擦洗发黑的水龙头………………………………………(12)
29.净水器使用方法………………………………………………(12)
30.厨房如何安全用电……………………………………………(13)
31.电源插座应在其额定功率范围内使用………………………(13)
32.厨房中宜用白炽灯……………………………………………(13)
33.电冰箱电源要单独布线………………………………………(14)
34.电器开关插座应远离煤气灶具………………………………(14)
35.防止蜂窝煤炉瓦内壁结焦……………………………………(14)
36.炉膛防裂………………………………………………………(14)
37.炉膛简易修补…………………………………………………(15)
38.用蜂窝煤的窍门………………………………………………(15)
39.炉子生锈可用石墨粉涂刷……………………………………(15)
40.煤炉修补二则…………………………………………………(15)
41.如何消除煤油炉的烟味………………………………………(15)
42.蜂窝煤臭气的消除……………………………………………(15)
43.液化石油气灶具的检漏………………………………………(16)
44.怎样节约煤气…………………………………………………(16)

45.米汤可补砂锅砂眼……………………………………（16）
46.新铁锅除铁粉二则……………………………………（17）
47.使用不锈钢锅应注意火候……………………………（17）
48.不粘锅的使用和维护…………………………………（17）
49.怎样防止熟铁锅底部开裂……………………………（17）
50.铁锅裂缝修补…………………………………………（17）
51.铝制品的使用和维护…………………………………（17）
52.铝锅除焦………………………………………………（18）
53.不宜用铝制器皿搅打鸡蛋……………………………（18）
54.不锈钢制品的挑选……………………………………（18）
55.不锈钢炊餐具的保养…………………………………（18）
56.如何修补搪瓷器皿……………………………………（19）
57.旧塑料补搪瓷盆………………………………………（19）
58.蛋清可粘玻璃、瓷器小物件…………………………（19）
59.怎样粘补瓷器…………………………………………（20）
60.用玻璃瓶巧制漏斗……………………………………（20）
61.叠杯分离法……………………………………………（20）
62.巧开紧瓶盖……………………………………………（20）
63.预防玻璃器皿炸裂……………………………………（21）
64.哪种塑料袋可包装食品………………………………（21）
65.铝铁炊具不可混用……………………………………（21）
66.粗铝制品的挑选………………………………………（21）
67.如何延长高压锅胶圈使用寿命………………………（22）
68.怎样防止高压锅爆炸…………………………………（22）
69.锡壶盛酒会发生铅中毒………………………………（22）

70.菜刀的选购……………………………………………… (22)
71.菜刀除锈………………………………………………… (23)
72.菜刀把松脱的修理……………………………………… (23)
73.木菜板盐水浸泡防裂…………………………………… (23)
74.塑料菜板变弯如何展平………………………………… (23)
75.如何选购热水瓶胆……………………………………… (23)
76.热饮用玻璃杯薄比厚好………………………………… (24)
77.如何选购陶瓷器皿……………………………………… (24)
78.潮湿的火柴如何变干…………………………………… (24)
79.如何挑选电扇…………………………………………… (24)
80.选购电冰箱应注意些什么……………………………… (25)
81.怎样防止冰箱冷冻室里的物品被粘住………………… (26)
82.如何防止冰箱冷气外漏………………………………… (26)
83.指甲油可修饰冰箱漆面裂痕…………………………… (26)
84.电冰箱封条的保养……………………………………… (26)
85.冰箱停用如何保养……………………………………… (26)
86.微波炉的性能及优点…………………………………… (27)
87.怎样使用微波炉………………………………………… (27)
88.电磁炉的性能及优点…………………………………… (28)
89.怎样合理使用电磁炉…………………………………… (28)
90.电热三明治炉的使用…………………………………… (29)
91.如何选购优质电热锅…………………………………… (29)
92.电饭锅的挑选…………………………………………… (30)
93.电饭锅的使用与保养…………………………………… (30)
94.电烤箱的挑选…………………………………………… (30)

95.电烤箱的使用……………………………………………(31)
96.厨房换气扇的安装和保养……………………………(31)

二、厨房卫生与消毒

1.食具怎样消毒 ………………………………………………(33)
2.餐具的高温消毒 ……………………………………………(34)
3.餐具的药物消毒 ……………………………………………(34)
4.菜砧板消毒 …………………………………………………(34)
5.除厨房异味 …………………………………………………(34)
6.消除冰箱内异味 ……………………………………………(34)
7.如何防止冰箱内生霉菌 ……………………………………(35)
8.冰箱霉菌的去除 ……………………………………………(35)
9.怎样擦洗玻璃器皿 …………………………………………(35)
10.厨房玻璃制品去污…………………………………………(35)
11.怎样洗油瓶…………………………………………………(35)
12.如何洗茶垢…………………………………………………(36)
13.巧除壶垢……………………………………………………(36)
14.怎样去除刀上的腥气………………………………………(36)
15.如何除掉锅中的腥味………………………………………(36)
16.怎样防止菜刀生锈…………………………………………(36)
17.菜刀用盐水泡后好磨………………………………………(36)
18.怎样除铁锅锈味……………………………………………(37)
19.新铁锅除锈…………………………………………………(37)
20.如何去除平底锅焦垢………………………………………(37)
21.铝制品热擦去油污…………………………………………(37)
22.铜器除锈……………………………………………………(37)

23.食醋加盐可去火锅铜锈…………………………………(37)
24.银餐具去除锈污………………………………………(37)
25.怎样清洗锡器…………………………………………(38)
26.去除搪瓷器皿焦迹……………………………………(38)
27.陶瓷餐具去"铅"毒……………………………………(38)
28.清除咖啡壶沉迹………………………………………(38)
29.去除金属器具锈污……………………………………(38)
30.巧擦铝锅………………………………………………(38)
31.怎样洗面袋……………………………………………(38)
32.如何洗蛋迹……………………………………………(39)
33.面汤洗碗好……………………………………………(39)
34.碗橱防蛀虫……………………………………………(39)
35.厨房纱窗去污…………………………………………(39)
36.怎样清洗排气扇油垢…………………………………(39)
37.巧除厨房地面油污……………………………………(40)
38.如何去除水泥地上的墨迹……………………………(40)
39.不可用化纤布做厨房抹布……………………………(40)
40.碱水除油垢……………………………………………(40)
41.厨房妙用肥皂…………………………………………(40)
42.洗涤剂的使用…………………………………………(40)
43.怎样使用去污粉………………………………………(41)
44.不能用白铁桶贮存酸性食品…………………………(41)
45.食物中毒的症状和特点………………………………(41)
46.小烫伤的处理…………………………………………(41)
47.食品食具要生熟分开…………………………………(42)

48.自制粘蝇纸……………………………………………… (42)
49.简易捕鼠法……………………………………………… (42)
50.如何放鼠夹……………………………………………… (42)
51.如何驱蟑螂……………………………………………… (43)
52.自制灭蟑药……………………………………………… (43)
53.如何捕杀蟑螂…………………………………………… (43)

三、食品选购

1.怎样检验鲜肉的质量 ……………………………… (44)
2.如何挑选冻猪肉 ……………………………………… (45)
3.什么样的猪内脏是新鲜的 ………………………… (45)
4.怎样选购咸肉 ………………………………………… (45)
5.怎样鉴别火腿的质量 ……………………………… (46)
6.怎样选购灌肠制品 ………………………………… (46)
7.肉松的质量要求 ……………………………………… (46)
8.如何挑选活鸡 ………………………………………… (47)
9.健康活鸭、活鹅的识别……………………………… (47)
10.怎样识别新鲜光禽………………………………… (47)
11.如何识别活禽屠宰与死禽冷宰………………… (47)
12.风鸡、板鸭的挑选 ………………………………… (48)
13.怎样选购活鱼……………………………………… (48)
14.鲜鱼质量的鉴别…………………………………… (48)
15.如何识别对虾的优劣……………………………… (49)
16.怎样分辨大黄鱼和小黄鱼………………………… (49)
17.青鱼、草鱼有何不同 ……………………………… (49)
18.如何区别鲤鱼、鲫鱼 ……………………………… (50)

19.选购甲鱼一定要活的……………………………………（50）
20.活贝死贝的识别……………………………………（50）
21.怎样挑选河蟹……………………………………（51）
22.吃河蟹要鲜活的……………………………………（51）
23.优质咸鱼的鉴别……………………………………（51）
24.如何选购黄鱼干……………………………………（51）
25.干海味的上品与下品……………………………………（51）
26.怎样鉴别海参的质量……………………………………（52）
27.怎样挑选鲜蛋……………………………………（52）
28.如何辨别搭壳蛋和散黄蛋……………………………………（52）
29.孵鸡淘汰蛋的识别……………………………………（53）
30.皮蛋的质量鉴别……………………………………（53）
31.如何挑选咸蛋……………………………………（54）
32.怎样鉴别牛奶的质量……………………………………（54）
33.如何选购奶粉……………………………………（54）
34.怎样识别国产罐头代号……………………………………（55）
35.如何检验罐头质量……………………………………（55）
36.如何挑选萝卜……………………………………（56）
37.鲜嫩莴笋的识别……………………………………（56）
38.如何辨别茭白的优劣……………………………………（56）
39.竹笋的挑选……………………………………（57）
40.如何选购蒜苗……………………………………（57）
41.什么样的马铃薯质量好……………………………………（57）
42.怎样挑选山药……………………………………（57）
43.莲藕的质量鉴别……………………………………（58）

44.姜的种类及用途……………………………………（58）
45.什么样的芋头好吃……………………………………（58）
46.亦果亦菜、生熟可食的荸荠 ……………………………（59）
47.怎样挑选叶菜类蔬菜……………………………………（59）
48.怎样挑选韭菜、大葱、大蒜……………………………（59）
49.如何选购芹菜……………………………………（60）
50.花菜的质量鉴别……………………………………（60）
51.如何选购茄子……………………………………（61）
52.西灯柿的质量鉴别……………………………………（61）
53.怎样辨别辣椒与甜椒……………………………………（61）
54.瓜类蔬菜的挑选……………………………………（62）
55.怎样挑选菜豆……………………………………（62）
56.蚕豆、扁豆、豇豆的质量鉴别……………………………（62）
57.如何挑选豌豆苗……………………………………（63）
58.怎样鉴别酱菜的质量……………………………………（63）
59.黄花菜的质量鉴别……………………………………（63）
60.怎样挑选笋干和玉兰片……………………………………（63）
61.香菇的质量鉴别……………………………………（64）
62.怎样挑选发菜……………………………………（64）
63.如何识别真假木耳……………………………………（64）
64.银耳的质量鉴别……………………………………（65）
65.海带的选择……………………………………（65）
66.豆腐的质量鉴别……………………………………（65）
67.如何选购豆腐干和豆腐片……………………………（65）
68.怎样挑选腐竹和豆腐皮……………………………（66）

69.怎样鉴别食用淀粉质量的优劣…………………………(66)
70.粉丝的质量鉴别……………………………………(67)
71.优质酱油的特点……………………………………(67)
72.怎样鉴别鱼露质量的优劣……………………………(67)
73.优质食醋的特色……………………………………(68)
74.如何选购豆酱和面酱…………………………………(68)
75.食糖质量优劣的辨别…………………………………(69)
76.如何挑选桂皮………………………………………(69)
77.真假大料的识别……………………………………(69)
78.不同食用植物油的区别………………………………(69)
79.芝麻香油的质量特点…………………………………(70)
80.怎样鉴别汽水的质量…………………………………(70)
81.矿泉水的种类及质量要求……………………………(71)
82.怎样挑选白酒………………………………………(71)
83.黄酒的质量鉴别……………………………………(71)
84.何谓啤酒的“度”……………………………………(72)
85.什么样的啤酒质量好…………………………………(72)
86.葡萄酒种类的区别……………………………………(72)
87.如何选用葡萄酒……………………………………(73)
88.酒龄标记的识别……………………………………(73)
89.外文酒名的含义……………………………………(74)
90.选购茶叶的窍门……………………………………(74)
91.如何挑选苹果和梨……………………………………(75)
92.山楂的品种及其特点…………………………………(75)
93.巧选葡萄……………………………………………(76)

94.什么样的香蕉口味好…………………………………(76)
95.如何识别香蕉和芭蕉…………………………………(77)
96.怎样挑选荔枝和龙眼…………………………………(77)
97.柑橘的挑选……………………………………………(78)
98.怎样挑选西瓜…………………………………………(78)
99.哈密瓜的品种及其特点………………………………(79)
100.莲子的选择 …………………………………………(79)
101.如何识别瓜子的优劣 ………………………………(80)
102.蜜饯的种类及特点 …………………………………(80)
103.什么样的核桃质量好 ………………………………(81)
104.什么样的葡萄干是上品 ……………………………(81)
105.如何选购红枣 ………………………………………(81)
106.栗子的质量鉴别 ……………………………………(82)
107.如何选购米 …………………………………………(82)
108.怎样鉴别面粉的质量 ………………………………(82)
109.怎样挑选面包 ………………………………………(83)
110.如何鉴别蜂蜜的优劣 ………………………………(83)

四、食品保存

1.如何贮存粮食 …………………………………………(84)
2.花椒驱粮虫 ……………………………………………(84)
3.保存食物方法四则 ……………………………………(85)
4.怎样收藏红枣 …………………………………………(85)
5.贮存花生米一法 ………………………………………(85)
6.怎样久存花生油 ………………………………………(85)
7.怎样保存绿豆 …………………………………………(86)

8.怎样防止蚕豆变色 …………………………………… (86)
9.怎样贮存可可 ……………………………………… (86)
10.米饭保鲜防馊……………………………………… (86)
11.热天怎样处理剩饭………………………………… (86)
12.奶油蛋糕不宜久存………………………………… (87)
13.面包保鲜…………………………………………… (87)
14.怎样保存月饼……………………………………… (87)
15.怎样防止面食品变硬……………………………… (87)
16.牛奶应避光保存…………………………………… (88)
17.怎样存放牛奶……………………………………… (88)
18.牛奶、豆浆不宜用保温瓶存放 ………………… (88)
19.夏季如何保存软包装牛奶………………………… (89)
20.啤酒的保存………………………………………… (89)
21.剩罐头食品不宜存放……………………………… (89)
22.怎样防止番茄酱变质……………………………… (89)
23.食品罐头怎样防锈………………………………… (89)
24.怎样防止黄酒变酸………………………………… (90)
25.瓶装酒能存放多久………………………………… (90)
26.夏季怎样保存酱油、醋 ………………………… (90)
27.怎样防止食盐返潮………………………………… (90)
28.鲜蛋竖放不易坏…………………………………… (91)
29.巧存蛋白…………………………………………… (91)
30.怎样保存豆腐……………………………………… (91)
31.蔬菜简易保鲜……………………………………… (91)
32.榨菜简易贮存……………………………………… (91)

33.怎样保存黄瓜……………………………………………… (92)
34.怎样贮存冬瓜……………………………………………… (92)
35.怎样保管茄子……………………………………………… (92)
36.怎样存放洋葱头…………………………………………… (92)
37.怎样保存青椒……………………………………………… (93)
38.蒜黄和青韭保鲜…………………………………………… (93)
39.怎样存放韭菜……………………………………………… (93)
40.怎样存放鲜葱……………………………………………… (93)
41.怎样防止大蒜干瘪………………………………………… (93)
42.风干保存香菜……………………………………………… (93)
43.怎样收藏鲜姜……………………………………………… (94)
44.怎样贮藏土豆……………………………………………… (94)
45.冬笋简易保鲜……………………………………………… (94)
46.夏天怎样保存鲜肉………………………………………… (95)
47.纸贴鱼眼可保鲜…………………………………………… (95)
48.夏天鲜鱼怎样保鲜………………………………………… (95)
49.鲜肝保存…………………………………………………… (95)
50.如何保存猪油……………………………………………… (96)
51.怎样存养活蟹……………………………………………… (96)
52.短时间活养蛏、蛤的方法 ………………………………… (96)
53.蚶可存活半月不死………………………………………… (96)
54.怎样收藏海味……………………………………………… (96)
55.怎样存放干虾籽…………………………………………… (97)
56.怎样存放海蜇……………………………………………… (97)
57.怎样保存咸鸭蛋…………………………………………… (97)

58.怎样贮存香肠……………………………………………(98)
59.怎样收藏咸鱼咸肉………………………………………(98)
60.怎样收藏火腿……………………………………………(98)
61.暴腌、风干延缓鲜鱼变质 ………………………………(98)
62.冰箱正确贮存食物三则…………………………………(98)
63.冰箱内不宜存放松花蛋…………………………………(99)
64.冰箱存放莴苣……………………………………………(99)
65.冰箱贮存鲜虾……………………………………………(99)
66.几种食品不能混合存放…………………………………(99)
67.酸性食物不宜用搪瓷容器久存 ………………………(100)
68.怎样用缸存放苹果 ……………………………………(100)
69.苏打水存鲜橘 …………………………………………(100)
70.怎样保存鲜荔枝 ………………………………………(100)

五、食品清洗与加工

1.怎样宰鸡鸭……………………………………………(101)
2.杀鸡的新方法…………………………………………(102)
3.鸡鸭煺毛的方法………………………………………(102)
4.拔鸭毛的诀窍…………………………………………(102)
5.快拔猪毛兔毛…………………………………………(103)
6.巧拔猪蹄毛……………………………………………(103)
7.怎样宰鹌鹑……………………………………………(103)
8.怎样宰甲鱼……………………………………………(103)
9.热水浸洗猪肉不好……………………………………(104)
10.温水清洗生猪油 ……………………………………(104)
11.怎样洗净粘在肉上的脏物 …………………………(104)

12.如何除净腰臊……(104)
13.浸酒去腰腥……(105)
14.怎样洗猪肚……(105)
15.怎样清洗猪肺……(105)
16.怎样清洗猪肠……(105)
17.猪肝猪心去秽气……(106)
18.巧剔猪脑血筋……(106)
19.如何去掉河鱼土腥味……(106)
20.茶水除鱼腥……(106)
21.鲤鱼去腥……(106)
22.黄花鱼去腥……(106)
23.怎样清洗新鲜墨斗鱼……(107)
24.鱼胆弄破后怎样去除苦味……(107)
25.快速去带鱼鳞……(107)
26.如何清洗虾体中的污物……(107)
27.火碱泡发鱿鱼……(108)
28.蹄筋的简便涨发……(108)
29.炸肉皮要冷油下锅……(108)
30.如何泡发海参……(108)
31.如何涨发干贝……(109)
32.怎样使海蜇变脆……(109)
33.如何泡发海米……(109)
34.如何让螺蚌吐净泥土……(109)
35.解速冻肉不能用热水……(109)
36.冰冻食品解冻……(110)

37.冷冻羊肉的简易处理 ……………………………… (110)
38.咸肉如何退盐 ……………………………………… (111)
39.米汤泡发木耳好 …………………………………… (111)
40.如何洗脏木耳 ……………………………………… (111)
41.怎样泡发笋干 ……………………………………… (111)
42.怎样发香菇 ………………………………………… (112)
43.怎样洗香菇 ………………………………………… (112)
44.老化香菇的加工烹制 ……………………………… (112)
45.浸泡干蘑菇的小窍门 ……………………………… (112)
46.怎样清洗鲜蘑菇 …………………………………… (113)
47.干莲子如何去皮及莲心 …………………………… (113)
48.怎样洗掉菜叶上的小虫 …………………………… (113)
49.家庭如何孵豆芽 …………………………………… (113)
50.用食品袋发蚕豆芽 ………………………………… (114)
51.怎样使菜干保持绿色 ……………………………… (114)
52.快速剥蒜 …………………………………………… (115)
53.巧去蚕豆皮 ………………………………………… (115)
54.巧取核桃仁 ………………………………………… (115)
55.生板栗快速剥皮 …………………………………… (115)
56.怎样调制蛋泡糊 …………………………………… (115)
57.巧取鸡蛋清 ………………………………………… (116)
58.巧剥鸡蛋壳 ………………………………………… (116)
59.松花蛋如何剥皮 …………………………………… (116)
60.怎样取虾仁 ………………………………………… (116)
61.巧取肉末 …………………………………………… (117)

62.切肉有讲究 ………………………………………… (117)
63.怎样切鱼片 ………………………………………… (117)
64.家庭如何片烤鸭 …………………………………… (117)
65.怎样避免切菜时手上染色 ………………………… (118)
66.刮芋艿时手痒怎么办 ……………………………… (118)
67.切葱类和辣椒怎样防止流泪 ……………………… (118)
68.瓜果简易消毒 ……………………………………… (118)
69.不要用菜刀削水果 ………………………………… (119)
70.怎样使腌制的香肠呈红色 ………………………… (119)
71.制作松花蛋宜用粗盐 ……………………………… (119)
72.怎样腌蛋出油多 …………………………………… (120)
73.快速加工咸蛋 ……………………………………… (120)
74.怎样快速腌制酸白菜 ……………………………… (120)
75.如何使菜腌得脆嫩 ………………………………… (121)
76.菜要腌透再吃 ……………………………………… (121)
77.泡菜坛沿的水应放盐 ……………………………… (121)
78.怎样去除腌菜缸里的白膜 ………………………… (121)
79.腌制食品如何防止产生亚硝酸盐 ………………… (122)
80.怎样淘米营养损失少 ……………………………… (122)
81.淘米如何去沙 ……………………………………… (122)

六、基本烹调方法

1.“炸”制食品的要点………………………………… (123)
2.什么是“溜”………………………………………… (124)
3.“烹”的特点………………………………………… (124)
4.“爆”的方法………………………………………… (124)

5.怎样“炒”菜…………………………………………………… (124)
6.如何区分“煎”、“贴”、“　”…………………………………… (125)
7.“熬”和“烩”的不同点………………………………………… (125)
8.“焖”和“烧”的区分…………………………………………… (125)
9.“扒”和“煸”要注意些什么…………………………………… (125)
10.何谓汆、涮、煮、炖、煨、焐………………………………… (125)
11.“蒸”的特点 …………………………………………………… (126)
12.什么叫“卤” …………………………………………………… (126)
13.“酱”制食品的方法 …………………………………………… (126)
14.“熏”鱼的方法 ………………………………………………… (126)
15.怎样“烤”食物 ………………………………………………… (126)
16.如何“拌”菜 …………………………………………………… (127)
17.“炝”的窍门 …………………………………………………… (127)
18.“腌”的方法 …………………………………………………… (127)
19.食品的“糟”制 ………………………………………………… (127)
20.如何“醉”制食品 ……………………………………………… (127)
21.什么是“风”制食品 …………………………………………… (127)
22.什么叫“拔丝” ………………………………………………… (127)
23.“蜜汁”的运用 ………………………………………………… (128)
24.如何“挂霜” …………………………………………………… (128)
25.“羹”的制作 …………………………………………………… (128)
26.怎样烧“糊”菜 ………………………………………………… (128)
27.什么是大酵面 ………………………………………………… (129)
28.嫩酵面的特点 ………………………………………………… (129)
29.如何制作烫酵面 ……………………………………………… (129)

30.怎样制作油酥面团 …………………………………… (129)
31.菜肴调味 …………………………………………… (130)
32.大葱的用法 ………………………………………… (130)
33.生姜在烹调中的作用 ……………………………… (130)
34.大蒜的作用与用法 ………………………………… (131)
35.怎样使用花椒 ……………………………………… (131)
36.巧用大料 …………………………………………… (132)
37.料酒在烹调中的功用 ……………………………… (132)

七、炊事小窍门

1.快速发面……………………………………………… (133)
2.蜂蜜可代替发酵剂发面……………………………… (133)
3.发面的最佳温度……………………………………… (134)
4.发面加盐好…………………………………………… (134)
5.水温与和面…………………………………………… (134)
6.冬季和面如何加水…………………………………… (134)
7.如何检测发面用碱的浓度…………………………… (135)
8.发面酸碱度的检测…………………………………… (135)
9.发面碱放多了怎么办………………………………… (136)
10.如何判断酵面是否发好 …………………………… (136)
11.呆面的种类与调制 ………………………………… (136)
12.如何蒸制酵面食品 ………………………………… (136)
13.蒸馒头勿用热水 …………………………………… (137)
14.蒸馒头怎样才能不粘屉布 ………………………… (137)
15.蒸馒头怎样知生熟 ………………………………… (137)
16.怎样热陈馒头 ……………………………………… (137)

17. 炸馒头如何省油 …………………………………… (137)
18. 煮干饭的吃水量 …………………………………… (138)
19. 勿用生冷自来水煮饭 ……………………………… (138)
20. 怎样煮籼米饭 ……………………………………… (138)
21. 米饭夹生如何补救 ………………………………… (138)
22. 把饭烧焦了怎么办 ………………………………… (138)
23. 热剩饭如何去异味 ………………………………… (139)
24. 怎样煮小米饭 ……………………………………… (139)
25. 一锅可煮软硬两样饭 ……………………………… (139)
26. 怎样煮陈米饭 ……………………………………… (139)
27. 煮稀饭不宜放碱 …………………………………… (140)
28. 熬粥如何防溢 ……………………………………… (140)
29. 热水瓶煮稀饭 ……………………………………… (140)
30. 煮饺子的学问 ……………………………………… (140)
31. 怎样使煮出的水饺不粘连 ………………………… (140)
32. 煮挂面不宜用旺火 ………………………………… (141)
33. 煮面条防粘 ………………………………………… (141)
34. 如何炒米粉 ………………………………………… (141)
35. 如何煮元宵 ………………………………………… (142)
36. 快速熬绿豆汤 ……………………………………… (142)
37. 煮豆沙防煳 ………………………………………… (142)
38. 高压锅蒸馒头 ……………………………………… (142)
39. 高压锅做烙饼 ……………………………………… (143)
40. 高压锅烙锅贴 ……………………………………… (143)
41. 高压锅烤发糕 ……………………………………… (143)

42.用高压锅做小面包 ……………………………… (143)
43.用高压锅热剩饭 ……………………………… (144)
44.制作糖馅应加熟面粉 ……………………………… (144)
45.用刀剁肉馅味美 ……………………………… (144)
46.饺子菜馅不挤水的窍门 ……………………………… (144)
47.饺子馅不宜放生油 ……………………………… (145)
48.肉馅掺肉皮冻多卤汁 ……………………………… (145)
49.怎样增加肉馅的粘性 ……………………………… (145)
50.拌馅的窍门 ……………………………… (145)
51.做肉圆的窍门 ……………………………… (145)
52.炸肉丸子防止炸锅 ……………………………… (146)
53.制肉丸、松肉用多少淀粉……………………………… (146)
54.氽丸子如何才不散 ……………………………… (146)
55.白斩鸡怎样做才质嫩味美 ……………………………… (147)
56.怎样去除鸡腥味 ……………………………… (147)
57.如何鉴别鸡肉生熟度 ……………………………… (147)
58.炖老鸡怎样烂得快 ……………………………… (148)
59.炖鸡不要放花椒、茴香……………………………… (148)
60.炖老鸭快烂一法 ……………………………… (148)
61.怎样煎蛋完整嫩滑 ……………………………… (148)
62.做脆皮蛋应先改刀后挂糊炸 ……………………………… (148)
63.炒鸡蛋勿放味精 ……………………………… (149)
64.炒鸡蛋如何放葱花 ……………………………… (149)
65.煮蛋如何防止裂壳 ……………………………… (149)
66.怎样蒸蛋羹 ……………………………… (149)

67.如何用陈蛋做蛋花汤 …………………………………… (150)
68.如何食用未熟透的松花蛋 ……………………………… (150)
69.咸鸭蛋的几种风味吃法 ………………………………… (150)
70.鱼杀死后即烹制味道更鲜美 …………………………… (150)
71.烧鱼怎样才能不碎 ……………………………………… (150)
72.煎鱼怎样才不粘锅 ……………………………………… (151)
73.烧鱼不宜早放姜 ………………………………………… (151)
74.烧鱼怎样才能入味 ……………………………………… (151)
75.如何烹调冻鱼 …………………………………………… (152)
76.怎样烧鳝鱼 ……………………………………………… (152)
77.牛奶除鱼腥 ……………………………………………… (152)
78.蒸鱼要用开水 …………………………………………… (152)
79.怎样食用淡菜 …………………………………………… (153)
80.蒸蟹怎样才不掉脚 ……………………………………… (153)
81.烹制海带如何才烂得快 ………………………………… (153)
82.做水破蛋怎样才不粘锅 ………………………………… (153)
83.炖肉切大块味道好 ……………………………………… (153)
84.大火煮肉味不香 ………………………………………… (154)
85.炖肉用热水好 …………………………………………… (154)
86.怎样使猪肉烧得烂 ……………………………………… (154)
87.怎样做水滑肉丝 ………………………………………… (154)
88.怎样炸酱 ………………………………………………… (154)
89.饼干末代替面包粉 ……………………………………… (155)
90.怎样煮老牛肉 …………………………………………… (155)
91.烤肉的窍门 ……………………………………………… (155)

92.烧牛肉要切大块 …………………………………………… (155)
93.如何使卤菜色泽红亮 ……………………………………… (156)
94.怎样切熟肉 ………………………………………………… (156)
95.怎样使猪肚更加松软厚实 ………………………………… (156)
96.怎样使土豆丝炒得脆嫩 …………………………………… (156)
97.如何做土豆丸子 …………………………………………… (157)
98.如何食用发芽土豆 ………………………………………… (157)
99.如何使煮出的干丝柔软无豆腥味 ………………………… (157)
100.快速烹制酱油黄豆………………………………………… (157)
101.怎样减少蔬菜中维生素的损失…………………………… (157)
102.炒菜油多不好……………………………………………… (158)
103.怎样使青菜炒得脆嫩……………………………………… (158)
104.怎样炒青椒………………………………………………… (158)
105.烧茄子怎样才不变黑……………………………………… (158)
106.炒茄子怎样才省油………………………………………… (159)
107.菠菜去涩法………………………………………………… (159)
108.怎样保持菠菜豆腐的营养………………………………… (159)
109.怎样炒苋菜没有异味……………………………………… (159)
110.大白菜的合理食用………………………………………… (160)
111.胡萝卜的吃法……………………………………………… (160)
112.怎样食用受冻的蔬菜……………………………………… (160)
113.怎样做拔丝菜……………………………………………… (161)
114.做拔丝菜用动物油好……………………………………… (161)
115.怎样炸花生米……………………………………………… (161)
116.高压锅炒花生……………………………………………… (162)

117.炸春卷防止汤汁流出…………………………………(162)
118.怎样凉拌石花菜………………………………………(162)
119.家庭菜肴点缀…………………………………………(162)
120.怎样食用腌制食品……………………………………(163)
121.腌蛋过咸可做"赛蟹黄"………………………………(163)
122.汤、菜做咸了怎么办 …………………………………(163)
123.笼屉蒸制菜肴注意事项………………………………(163)
124.如何掌握烹调的火候…………………………………(163)
125.怎样掌握烹调油温……………………………………(164)
126.炒菜要用净锅…………………………………………(164)
127.油锅着火怎么办………………………………………(165)
128.怎样爆锅………………………………………………(165)
129.热油放盐可防癌………………………………………(165)
130.炒菜淋水质鲜嫩………………………………………(165)
131.炒糖色要加温水………………………………………(166)
132.烧菜什么时候放酱油好………………………………(166)
133.烧菜什么时间用酒最好………………………………(166)
134.做菜巧用生姜…………………………………………(166)
135.如何使蒜泥更香………………………………………(166)
136.怎样使醋变香…………………………………………(167)
137.醋能解辣味……………………………………………(167)
138.要正确使用味精………………………………………(167)
139.菜肴上浆加淀粉要适量………………………………(167)
140.怎样熬猪油……………………………………………(168)
141.如何消除热油泛沫……………………………………(168)

142.怎样抑制沸油外溅……………………………… (168)
143.炸过食品的油发黑怎么办…………………… (168)
144.怎样去除炸鱼剩油的腥味…………………… (168)
145.如何去除菜籽油中的异味…………………… (169)
146.怎样配制鱼香味的调味汁…………………… (169)
147.怎样煮咖啡……………………………………… (169)
148.家庭自制鸡尾酒………………………………… (170)
149.怎样熬补药……………………………………… (170)

八、吃与健康

1.饮食要注意酸碱平衡………………………………… (171)
2.杂食才能延年益寿…………………………………… (172)
3.食品在什么温度吃味道最好……………………… (172)
4.饭前喝汤好…………………………………………… (172)
5.不吃早餐易得胆结石………………………………… (173)
6.学生要吃好早餐……………………………………… (173)
7.午餐前不宜饮纯果汁………………………………… (173)
8.晚餐足量可防治失眠………………………………… (174)
9.考试期间的最佳食物………………………………… (174)
10.乘飞机前饮食三忌 ………………………………… (175)
11.馒头的营养比面包好 ……………………………… (175)
12.热茶比冷饮解渴 …………………………………… (175)
13.进餐分食好处多 …………………………………… (176)
14.肉与蔬菜同吃有利健康 …………………………… (176)
15.肉类焖吃营养好 …………………………………… (177)
16.烧猪蹄加醋好 ……………………………………… (177)

17.炒豆芽宜放醋 …………………………………… (177)
18.豆腐海带混合烹制好 ……………………………… (178)
19.鲜鱼与豆腐合吃营养价值高 ………………………… (178)
20.鳝鱼宜与藕合吃 …………………………………… (178)
21.黄豆、玉米混合食用营养好………………………… (178)
22.腌制食品加维生素C可防癌 ………………………… (179)
23.荤油素油应搭配食用 ……………………………… (179)
24.不要过量食用植物油 ……………………………… (179)
25.酱油宜加热后再吃 ………………………………… (179)
26.吃盐有讲究 ………………………………………… (180)
27.饮用怎样的开水好 ………………………………… (180)
28.喝汽水不宜过量 …………………………………… (180)
29.喝啤酒要适量 ……………………………………… (181)
30.儿童不宜饮可乐型饮料 …………………………… (181)
31.鲜荔枝不宜多吃 …………………………………… (181)
32.吃橘子有讲究 ……………………………………… (182)
33.鸡屁股不能食用 …………………………………… (182)
34.哪些食物不宜同食 ………………………………… (182)
35.滋补药与牛奶不要同服 …………………………… (182)
36.吃猪肝时不要服维生素C ………………………… (183)
37.红白萝卜不要混合食用 …………………………… (183)
38.吃蛋的禁忌 ………………………………………… (183)
39.吃蒜五忌 …………………………………………… (184)
40.吃腊味的禁忌 ……………………………………… (184)
41.喝豆浆三忌 ………………………………………… (184)

42.冷饮的禁忌 …………………………………… (185)
43.餐后不要立即饮茶 …………………………… (185)
44.食海鲜时不要多喝啤酒 ……………………… (185)
45.勿用汽水解酒 ………………………………… (185)
46.饮咖啡要适时适量 …………………………… (186)
47.吃水果的学问 ………………………………… (186)
48.水果要洗净后吃 ……………………………… (186)
49.银耳羹要现做现吃 …………………………… (187)
50.做凉拌菜要注意防病 ………………………… (187)
51.饮酒时不宜多食凉粉 ………………………… (187)
52.油炸食品要少吃 ……………………………… (188)
53.吃火锅的利与弊 ……………………………… (188)
54.吃火锅三忌 …………………………………… (188)
55.吃螃蟹要注意什么 …………………………… (189)
56.海带不宜长时间浸泡 ………………………… (189)
57.不要用长了白膜的酱油 ……………………… (189)
58.吃久存南瓜要防中毒 ………………………… (190)
59.老年人要注意饮食和营养 …………………… (190)
60.老年人宜吃淡食 ……………………………… (191)
61.老人防暑饮食 ………………………………… (191)
62.适于老年咳喘病人的两种食物 ……………… (191)
63.幼儿吃什么食物好 …………………………… (191)
64.发烧的孩子吃什么好 ………………………… (192)
65.麦乳精不能当婴儿主食 ……………………… (192)
66.谨防婴幼儿“牛奶贫血症” ………………… (192)

67.缺铁性贫血与饮食营养 ………………………………（193）
68.哪些食品有固齿功用 …………………………………（193）
69.经期不宜吃酸辣生冷食品 ……………………………（193）
70.孕妇应多吃哪些食物 …………………………………（193）
71.产妇的膳食要营养丰富 ………………………………（193）
72.产后血晕等症的食疗 …………………………………（194）
73.脑力劳动者应多吃大豆 ………………………………（194）
74.胆囊炎患者不要食肥肉 ………………………………（194）
75.胆石症病人要注意饮食卫生 …………………………（195）
76.胆石症患者可否吃荤 …………………………………（195）
77.常患疮疖者要少吃糖 …………………………………（195）
78.吃汤泡饭易得胃病 ……………………………………（196）
79.胃切除病人的饮食卫生 ………………………………（196）
80.消化性溃疡患者宜常喝牛奶 …………………………（197）
81.贫血病人多吃什么食物好 ……………………………（197）
82.冠心病患者应多吃些什么食品 ………………………（197）
83.痔疮病人的饮食卫生 …………………………………（197）
84.痢疾病人的饮食治疗 …………………………………（198）
85.慢性气管炎病人的饮食调理 …………………………（198）
86.手术后的病人吃什么好 ………………………………（199）
87.瓜果治病（一） ………………………………………（199）
88.瓜果治病（二） ………………………………………（199）
89.大枣的药用 ……………………………………………（200）
90.柠檬的药用 ……………………………………………（200）
91.橘皮的药用 ……………………………………………（201）

92.香蕉的药用 …………………………………………… (201)
93.疗效食品(一) ………………………………………… (201)
94.疗效食品(二) ………………………………………… (201)
95.能治病的几种蔬菜 …………………………………… (202)
96.豆芽可治癫痫病 ……………………………………… (202)
97.洋葱可治动脉粥样硬化 ……………………………… (202)
98.萝卜的医用价值 ……………………………………… (203)
99.鲜藕汁健脾开胃 ……………………………………… (203)
100.常吃大蒜好………………………………………… (203)
101.常食番茄能防治多种疾病………………………… (203)
102.羊肉当归炖汤治产后腹痛………………………… (204)
103.蜂蜜能洁齿………………………………………… (204)
104.赤豆可通便………………………………………… (204)
105.酸石榴可治痢疾…………………………………… (204)
106.酒醉的简易食疗…………………………………… (204)
107.老年人食疗羹汤…………………………………… (205)
108.夏天宜食"五味粥"………………………………… (205)
109.自制杏仁药饮……………………………………… (205)
110.常吃虾皮有益健康………………………………… (205)
111.常喝冰糖醋水好…………………………………… (206)
112.常食"长者蛋"可益寿……………………………… (206)
113.营养丰富的蛋黄酱………………………………… (206)
114.应常吃健脑食品…………………………………… (206)
115.可使精神充沛的食物……………………………… (207)
116.可消除疲劳的食物………………………………… (207)

117.可改善性格的食物…………………………………… (207)
118.常吃红枣、核桃和蜂蜜能美容 ……………………… (207)
119.喝水得法有助美容 (207)
120.可使头发乌黑、指甲健康的食物 …………………… (208)
121.有减肥作用的蔬菜…………………………………… (208)
122.能减缓衰老的营养佳品—— 骨头汤……………… (208)
123.多食绿色蔬菜不易衰老……………………………… (209)
124.理想的抗衰老食品—— 蘑菇……………………… (209)

九、巧设家宴

1.如何安排家宴…………………………………………… (210)
2.怎样安排洗尘宴请……………………………………… (211)
3.家庭冷餐会……………………………………………… (211)
4.春节家宴菜肴 (一)：
翠松玉兰卷………………………………………………… (212)
5.春节家宴菜肴 (二)：
油淋笋鸡…………………………………………………… (212)
6.春节家宴菜肴 (三)：
荷包鲜肉…………………………………………………… (213)
7.春节家宴菜肴 (四)：
水晶鸭……………………………………………………… (213)
8.春节家宴菜肴 (五)：
香菇烧菜心………………………………………………… (214)
9.春节家宴菜肴 (六)：
葱油鲳鱼…………………………………………………… (214)
10.春节家宴菜肴 (七)：

油焖大虾…………………………………………………… (215)
11.春节家宴菜肴（八）：
冰糖樱桃雪耳……………………………………………… (215)
12.春节家宴菜肴（九）：
春日合菜…………………………………………………… (216)
13.春节家宴菜肴（十）：
醋椒三片汤………………………………………………… (216)
14."五一"节家庭冷餐会菜肴（一）:色拉……………… (216)
15."五一"节家庭冷餐会菜肴（二）:白斩鸡…………… (217)
16."五一"节家庭冷餐会菜肴（三）:干切咸肉………… (217)
17."五一"节家庭冷餐会菜肴（四）桂花蜜汁牛肉…… (217)
18."五一"节家庭冷餐会菜肴（五）:西米水果羹……… (218)
19."五一"节家庭冷餐会菜肴（六）:炸土豆条………… (218)
20."五一"节家庭冷餐会菜肴（七）:咖喱鱼条………… (219)
21."五一"节家庭冷餐会菜肴（八）:酒醉蛋糕………… (219)
22.端午时令菜点（一）：
大蒜黄瓜…………………………………………………… (219)
23.端午时令菜点（二）：
三色蛋……………………………………………………… (220)
24.端午时令菜点（三）：
清炒鳝丝…………………………………………………… (220)
25.端午时令菜点（四）:番茄泡蛋汤…………………… (221)
26.端午时令菜点（五）：
灰水凉粽…………………………………………………… (221)
27.端午时令菜点（六）：

江米粽子…………………………………………………… (221)
28.巧制夏令菜(一):金钩黄瓜………………………… (222)
29.巧制夏令菜(二):
茄肴三品…………………………………………………… (222)
30.巧制夏令菜(三):
蒜泥白肉…………………………………………………… (223)
31.巧制夏令菜(四):
姜汁鱿鱼…………………………………………………… (223)
32.巧制夏令菜(五):
虎皮蛋……………………………………………………… (223)
33.巧制夏令菜(六):
凉拌鸡丝…………………………………………………… (224)
34.巧制夏令菜(七):
凉拌三丝…………………………………………………… (224)
35.巧制夏令菜(八):
盐水脚爪…………………………………………………… (224)
36.巧制夏令菜(九):
水晶蹄冻…………………………………………………… (225)
37.巧制夏令菜(十):
泡菜肉丝汤………………………………………………… (225)
38.国庆节佳肴精选(一):
酥炸什锦卷………………………………………………… (226)
39.国庆节佳肴精选(二):
雪衣鱼条…………………………………………………… (226)
40.国庆节佳肴精选(三):

清蒸鸡……………………………………………………（227）
41.国庆节佳肴精选（四）：
桃仁肉丁…………………………………………………（227）
42.国庆节佳肴精选（五）：
香辣龙凤丝………………………………………………（227）
43.国庆节佳肴精选（六）：
白烩鱿鱼丝………………………………………………（228）
44.国庆节佳肴精选（七）：
口蘑烧海参………………………………………………（228）
45.国庆节佳肴精选（八）：
拔丝苹果…………………………………………………（229）
46.国庆节佳肴精选（九）：
海米萝卜丝汤……………………………………………（229）
47.中秋赏月菜肴（一）：
三色虾仁…………………………………………………（229）
48.中秋赏月菜肴（二）：
芙蓉鸡片…………………………………………………（230）
49.中秋赏月菜肴（三）：
酱鸭………………………………………………………（230）
50.中秋赏月菜肴（四）：
芋艿肉骨酱………………………………………………（231）
51.中秋赏月菜肴（五）：
西湖醋鱼…………………………………………………（231）
52.中秋赏月菜肴（六）：
金菊藏蟹…………………………………………………（232）

53.中秋赏月菜肴（七）：
炸藕夹……………………………………………………（232）
54.中秋赏月菜肴（八）：
栗子烧白菜………………………………………………（233）
55.中秋赏月菜肴（九）：
清汤银耳…………………………………………………（233）
56.周末小宴菜肴（一）：
薹菜花生…………………………………………………（233）
57.周末小宴菜肴（二）：
脆鳝………………………………………………………（234）
58.周末小宴菜肴（三）：
芙蓉番茄…………………………………………………（234）
59.周末小宴菜肴（四）：
素桂花肉…………………………………………………（235）
60.周末小宴菜肴（五）：
芝麻肉片…………………………………………………（235）
61.周末小宴菜肴（六）：
麻辣肉……………………………………………………（235）
62.周末小宴菜肴（七）：
黄鱼羹……………………………………………………（236）
63.老年人素食菜肴（一）：
香油素鸭…………………………………………………（236）
64.老年人素食菜肴（二）：
素蟹粉……………………………………………………（237）
65.老年人素食菜肴（三）：

烩香菇菠菜…………………………………………………（237）
66.老年人素食菜肴（四）：
糖醋素肉……………………………………………………（237）
67.老年人素食菜肴（五）：
素火腿………………………………………………………（238）
68.老年人素食菜肴（六）：
炒青椒丝……………………………………………………（238）
69.老年人素食菜肴（七）：
冬笋炒面筋…………………………………………………（239）
70.老年人素食菜肴（八）：
清炖豆腐白菜粉条…………………………………………（239）
71.儿童生日家宴菜肴
（一）：香露嫩鸡 …………………………………………（239）
72.儿童生日家宴菜肴
（二）：荔枝肉球 …………………………………………（240）
73.儿童生日家宴菜肴
（三）：油爆河虾 …………………………………………（240）
74.儿童生日家宴菜肴
（四）：锅巴烩海参 ………………………………………（241）
75.儿童生日家宴菜肴
（五）：糖醋西红柿 ………………………………………（241）
76.儿童生日家宴菜肴
（六）：金钩芹菜 …………………………………………（241）
77.儿童生日家宴菜肴
（七）：一品饺 ……………………………………………（242）

78. 儿童生日家宴菜肴（八）：冰果银耳羹………………（242）
79. 儿童生日家宴菜肴
（九）：香菇炒蛋 ………………………………………（243）
80. 儿童生日家宴菜肴
（十）：豆苗虾仁汤 ……………………………………（243）

附录：自制小食品 11 例……………………………（244）

一、厨房装修与厨房用具

随着经济条件的日益改善，许多家庭想把厨房装修得好一些，补充一些诸如电饭锅、电烤箱以至微波炉等新式灶具。与厨房配套使用的换气扇、电冰箱也在不断增加。那么，怎样自己动手装修厨房,厨房里怎样布局才合理,怎样选用新式灶具及配套的家用电器，以及如何处理厨房里多种用具经常出现的形形色色的问题呢?这一章介绍的 96 条小常识,可以使您增长知识，学到方法，帮助您达到目的。

1．石灰水涂墙怎样才能涂得均匀

用石灰水涂墙，可先将生石灰入水化开，待 1～2 天后，加适量的水拌匀，用窗纱过滤后使用 (也可将熟石灰加水使用)。涂墙时，先将被涂墙面清扫干净，损坏或裂缝处用纸筋石灰补平，最好用细砂皮纸将墙面粗粒磨去，然后用羊毛排笔自上而下地粉刷。刷过第一遍，待发白后再刷第二遍，直至粉刷均匀为止。

2．如何增强石灰水涂饰的附着力

用石灰水涂饰墙面，可在拌匀的石灰水中加入 0．3～0．

5%的食盐或明矾。应注意，在涂刷过程中，不宜刷得过厚，以防止起壳脱落。

3．怎样调制加色石灰浆

在石灰浆中掺加6～7%的化学浆糊，拌匀后再加适量的广告色粉，再搅拌均匀即可。

4．老粉涂墙应注意些什么

老粉涂墙面必须注意以下几点：

⑴ 被刷墙面要充分干燥。一般新建房屋要过一个夏天才能涂刷。

⑵ 被刷墙面除清洁外，还要将墙面上所有的空隙和不平的地方用腻子嵌平，待干燥后用砂皮纸磨平。

⑶ 调制老粉浆要加粘合剂。调配方法是按老粉10加“107”胶水或化学浆糊0．5的比例，充分拌匀，然后用窗纱过滤即成。若要配色，可加适量的广告色粉拌匀。但有色老粉浆必须按需用量一次拌好，以免色泽不一。

⑷ 涂刷时应轻刷、快刷，不得重叠刷，刷纹要上下垂直。

5．“106”涂料涂刷时应随时搅拌

“106”涂料即聚乙烯水玻璃内墙涂料，无毒无味，施工方便。如需调制成自己所需的颜色，可将相应的广告色粉和涂料调配拌匀，按需用量一次调好，以防色泽不一。粉刷时要随时搅拌，防止沉淀。如太稠，可加适量清水调稀。刷时应轻刷快刷，自上而下刷。刷过第一遍，待干后再刷第二遍，直至刷均匀为止。

6．刷墙涂料用量计算

一般涂料刷两遍即可。故粉刷前购买涂料可用以下简便公式计算：涂刷房间的总面积（平方米）÷4+被刷墙面涂刷高度（米）÷0．4，得数便是所需涂料的数量（公斤）。如涂刷的厨房是８平方米，刷墙高度为１.６米，按上述公式算出，需购买６公斤涂料，就足够涂刷两遍了。

7．瓷砖如何才能贴牢贴齐

⑴ 砖墙面清扫后，用１：３水泥砂浆粉平后，磨平整，并用铁皮划毛，或用水泥加“107”胶水调成稀稠适度的水泥浆，刮上薄薄一层。要求墙面垂直，四角方正。如墙面刷的白灰或其他涂料，则需将灰皮和涂层铲掉，把露出的水泥砂浆面打毛、湿润后再做。

⑵ 在已刮水泥浆准备粘贴的墙面上弹出水平线或垂直线，作为粘贴第一排瓷砖的依据。

⑶ 瓷砖在粘贴前，浸水１~２个小时，取出晾干后，用铲刀或铁皮在瓷砖背面刮满水泥纸筋浆（水泥：纸筋石灰=1：０．５）或水泥加“107”胶水的水泥浆，按品字形或田字形，用力贴于墙面，然后用铲刀柄敲击，使之紧密结合。应自下而上地一排排粘贴。如第一排瓷砖下沿脱离地面的，应在贴第一排瓷砖前，在相应的墙面弹出水平线，并设置木条，将第一排瓷砖贴座在木条上，待瓷砖贴牢再取下木条。

⑷ 每当铺完一排瓷砖后，应用长尺按基线进行检查，使墙面平整，纵横缝平直。缝隙宽度应不超过1~1．5毫米，对过大过小的用铁皮拨正。

⑸ 铺好一部分瓷砖后，用干布或干回丝纱，将瓷砖表面的砂浆擦净。

⑹ 用软干的白水泥浆，把所有的瓷砖间隙全部填嵌密实。最后用干布或回丝纱，按间隙缝擦平，并将瓷砖表面擦干净。

8．刚抹的石灰墙面不能刷油漆

刚抹在墙上的熟石灰，化学成分是氢氧化钙。氢氧化钙与空气中的二氧化碳不断接触，分解出的水分，会使油漆脱落。所以，刚抹的墙面须经过1年左右自然干燥，逐渐变得洁白坚硬后，再刷油漆，油漆就不会脱落了。

9．怎样做水泥地坪

施工前应先清理场地，铲去残砂、污物，并用水洗净，使表面保持湿润，再在房屋四周做好厚度标记。随后铺上1∶2的水泥砂浆，厚度为1.5～2厘米。先用木刮尺按水平刮平，待水收后用木抹子打磨平整。然后用铁板头遍粉光，待水泥干燥（人踩上去脚印不深）时，再粉第二遍，把脚印砂眼压光。待水泥浆干燥脚踩稍有印纹时，粉第三遍，把砂眼和不平处压平抹光即可。

如在预制构件上做地坪，应先在表面刷一层水泥浆，随后铺上厚度为2～3厘米的细石混凝土（水泥1份，细砂2份，细石4份），用铁板摊开，木刮尺刮平拍实，然后再粉厚1厘米左右1∶2的水泥砂浆。细石混凝土厚度可适当减薄。

10．如何做彩色水泥浆打蜡地坪

⑴ 在原有的地坪上铲除残砂余灰杂质，并用水冲洗干净。

⑵ 将标号400号以上的水泥和矿物颜料过筛后放在不漏水的容器内干拌均匀，再加入“107”胶水搅拌，随后边加

水边搅拌均匀（不能一次加水过多），使颜料充分溶解，色泽一致，成厚浆糊状为止。

⑶ 将清洗过的地坪用拖把揩干，用“107”胶水加其体积1/2的清水搅匀在地坪上涂刷一遍，在涂胶水后立即跟上用铁板均匀地涂抹水泥浆，并压紧，厚薄约０．１厘米左右。待第一层水泥浆用脚踩不粘时，再进行第二层涂抹。第二层应由里往外边抹边压平，一气呵成，应尽量减少铁板痕迹。总厚度在０．２厘米左右，也可一次抹成。

⑷ 经1～2天养护后，用细铁砂纸或油石将铁板痕迹轻轻磨平，手感光滑为止。

⑸ 经磨平后，扫去灰尘，用干布揩擦干净。然后用洁净软布，蘸地板蜡于地面，均匀擦涂一层。晾干后再用干布或打蜡机进行揩擦，直至表面光亮为止。

11．水磨石地坪的做法

⑴ 选料。水泥应在400号以上，受潮结块的不可用，做淡色的应用白水泥；石子应选用不含杂质的色泽一致的白云石、花岗石等，平均粒径应在０．4～０．８厘米左右；砂要无杂质的中粗砂；颜料应选耐碱耐光照的矿物颜料；工业用的块状或粉状的草酸；地板蜡；０．３厘米厚、1～1．５厘米宽的玻璃（或金属）嵌条。

⑵ 做底。地面用水冲洗干净，在墙脚标明厚度（称做标筋即水平标准），在地面先刷一层纯水泥浆后，把1：３的水泥砂浆按1．5～2厘米厚度铺上，用木刮尺刮平拍实，再用木蟹打磨平整。

⑶ 嵌条。按设计图案在水泥底子上划线，然后镶贴玻

璃（或金属）条。用一直木条一边用重物压牢，将玻璃条紧贴木条，随即用纯水泥浆嵌在玻璃条一边，待水泥浆收干后，拿掉木条，再嵌另一边，使玻璃条牢固平直，接头紧密。

⑷ 粉石浆。24小时后，先在底子洒水湿润，再涂一层纯水泥浆，然后把拌好的深色石子浆（1份水泥加1份石子拌和），铺满高出嵌条0．1～0．2厘米，用铁板拍平。如石子不均匀，可补撒一些同色石子压平，待石子浆略收水后，用铁板重力拍实至水泥浆上泛。然后用同样方法铺淡色的石子浆。

⑸ 磨光。待1～3天（春秋季为2天左右，夏季为1天左右，冬季为3天左右），以手工或机械，用金刚石砂轮洒水打磨2～3遍，磨至石子全部外露均匀、格条清晰。然后用清水将水泥浆冲洗干净，待略干后用同色水泥浆将表面孔隙填补密实，直至表面平整。

⑹ 打蜡。水磨平整后冲洗干净，然后洒上草酸水（草酸：热水＝1：3），用细油石研磨到表面光滑，再用清水冲洗干净。待表面干燥发白后，涂几次地板蜡，每次用干布揩擦至光亮为止。

12．怎样铺“马赛克”

市场上出售的马赛克（即小方瓷块），一般都有牛皮纸底板，铺设较为方便。如系零散瓷块，则可按一定的尺寸和间隙，整齐地用水溶性胶水粘贴在一方方规格相同的牛皮纸上。

铺前应先将地面凿毛，以增强粘合力。水泥宜用质量较好的，用白水泥更佳。水泥调湿后，加入“107”胶水调拌成稠厚浆状，均匀、平整地涂在地面。略干后，在表面按马赛

克纸板大小，划出格子。在瓷块的一面抹上一层水泥浆，以填平间隙为限。然后将纸板面朝上，瓷块朝下，轻轻按块面界线铺下，并乘水泥基底尚软时，用平整的样板在上面适当按压，使之平整，结合严密。再用排笔或软毛刷蘸清水在牛皮纸上刷抹，待牛皮纸上胶水溶解后，轻轻揭去。最后用干净软布将瓷块擦净。

13．如何粘贴地砖

将水泥地坪清扫干净，浇水湿润，去除灰尘。在地坪上按地砖大小弹出格子标志线，作为粘贴的依据。将地砖浸水后晾干。先在水泥地坪上涂一层“107”建筑胶水，然后将 400 号以上的水泥浆用铲刀或铁皮在晾干的地砖背面刮满。按地坪上的格子标志线用力将刮满水泥浆的地砖贴住，用铲刀柄敲击，使之贴紧。每当一排贴满，即用长尺按标志线校正，务使砖面平整，纵横缝线平直。同时用干布将砖面擦净。然后将干白水泥与颜料粉调成与地砖釉面颜色相似的粉，将所有缝隙全部嵌实，深浅一致。最后用干布或回丝纱将表面擦干净，阴干即可。

14．合理布置厨房

为便于烹调和进餐，在布置厨房时，应注意其合理性。从平面看，要使厨房用具摆放留有一定的活动余地和提高其使用效率；从立体看，使厨房内的用具通过相互结合，给人以视觉上的艺术美感。在安放厨房用具时，既要考虑用具的使用方便、安全、舒适，又要注意使用具高低相接，大小相配，达到协调统一。

一般厨房功能的布局可分为：洗涤区（由水池、菜墩、配

餐桌等组成）；烹调区（由炉、灶、锅、调味架等组成）；储藏区（由菜橱、冰箱、冷藏柜、吊脚橱等组成）；进餐区（由餐桌、椅凳等组成）。但在总体安排时，要求留出合理的活动空间，并使空间有最大的利用率，即尽可能使这个活动区域与厨房用具的间距互相合并，相互借用，避免厨房用具布置后出现不能使用的死角，尤其是面积较小的厨房，更不应在搭角处放置用具，以免影响活动空间的利用。

15．厨房家具的最佳高度

桌子。应以身体直立、两手掌平放于桌面不必弯腰或弯曲肘关节为佳，一般为 75～80 厘米高。

座椅。椅面距地面高度应低于小腿长度 1 厘米左右，一般为 42～45 厘米高。

水池。一般池口应略高于桌面 5 厘米左右。

水龙头。一般应距地面 90 厘米左右。

煤气灶。煤气灶面距地面约 80 厘米左右。

照明。白炽灯的灯泡距桌面 60W 为 1 米；40W 为 0.5 米；15W 为 0．3 米。日光灯距桌面 40W 为 1．5 米；30W 为 1．4 米；20W 为 1．1 米。

16．旧家具脱漆的方法

一般油漆家具使用 5 年左右须重新油饰一次。在对旧家具的漆膜进行处理时，可买一袋洗照片的显影粉，按说明配成液体后，再适量多加一些水，涂在家具上，旧漆很快变软，用布擦净，清水冲洗即可。

17．油漆前各种腻子的配制

不同的底漆和面漆，要有不同的腻子填补家具表面的纹

孔、隙缝或钉眼。常用的腻子配方如下：

水老粉　水：老粉＝3：7；

油老粉　老粉：火油：松香水：凡力水＝75：10：9：后；

猪血老粉　熟猪血：老粉＝3.5：7；

油漆腻子　油漆：石膏＝4：6（调和如过干，可加少量水）；

虫胶老粉　80°（浓度）虫胶液：老粉＝2：8。

以上腻子加色，只能加氧化铁颜料，其他颜料不宜加入。

18. 厨房家具如何上虫胶清漆

⑴ 先将白坯家具表面木灰擦净，然后用虫胶液和老粉调和，再加适量的铁黄或铁红或哈巴粉，调成浆糊状，将表面钉眼隙缝填平，待干燥后，用1号木砂纸顺木纹方向砂光擦净。

⑵ 用竹花团或干净的回丝纱，浸上配好木色的水老粉，涂擦在家具上，反复擦几次，使老粉嵌入木纹。涂擦水老粉用力要适度，尽量使色泽均匀。然后再用竹花或回丝纱将浮面的老粉擦干净。待老粉干透后，再用细木砂纸轻砂一遍。刷清浮灰，即可上泡力水（虫胶清漆）。

⑶ 用羊毛排笔将65°（浓度）清虫胶液涂刷在家具上。约过半小时干燥后，用旧的1号木砂纸磨光，再刷第二遍虫胶漆，过20分钟后，再刷第三遍。待干（约1小时）。

⑷ 在上道工序基础上，在家具表面涂上保护层清漆即可。

19. 怎样上硝基清漆

一般做法是，家具在底色处理后，用已配好颜色的虫胶清漆（泡力水），涂刷 1～2 次作底色。干燥后，用旧砂纸顺木纹轻轻砂磨。去尘后，再用排笔涂刷硝基清漆 2～3 遍，使之平滑光亮。每次涂刷须间隔 20 分钟，使漆膜渗透。经过 24 小时干燥后，再用 400 号水砂纸加肥皂水水磨，达到平整光滑。然后再擦砂蜡，用力磨擦，使家具外表平滑光亮。

20．油漆味的消除

⑴ 在室内放一碗醋或一碗稀释的阿莫尼亚水，2～3 天后，房内油漆味便可消失。

⑵ 在室内放几桶冷水或盐水，室内油漆味也可除掉。

⑶ 在室内放一桶热水，并在热水中放一把干草，一夜之后，油漆味就可消除。

⑷ 将洋葱切成碎块，泡入一个大水盆内，放在室内几天，也可消除油漆味。

21．塑料贴面板的粘贴

先把家具表面刨平擦光，并把塑料贴面板背面擦净。然后根据家具贴面的大小，裁好塑料贴面板，并稍大一点。裁时最好不要用锯子锯，可用废钢锯条锋利的断口，用直尺比压住，在面板背面拉划，待划出凹痕后，用直尺紧压划痕，一折就断。接着进行粘贴，粘结剂可用白胶（乳胶），均匀涂刷家具表面和裁好的贴面背面，合并压实，以免出现空隙，特别要注意将四周压实。

22．厨房空间的利用

在厨房的墙角，用 3 根长木钉成简单的三角杂物架，锅盆依次摆列，取放方便。

如有两米来宽的墙边，可置一块离地 1 米左右的案板或放一个花格壁橱，常用炊事用品摆放其上，井然有序。

如在厨房顶部利用顶角空档设置吊柜，也可充分利用空间来储藏炊事用品。

也可购置折叠的餐桌椅，使用时展开，平时折叠，放在墙边，可充分利用有限的空间。

23．厨房通风路线的设置

厨房是烹调场所，其通风路线是否畅通极为重要。一般厨房的通风有两条路线：一条是由门窗位置及室外环境等因素决定,厨房内的通风降温主要由这条路线的畅通来保证。另一条靠家用电器运转来进行,如在炉灶上方安装排油烟机、换气扇，室内的吊扇、台扇、壁扇等，它能迅速排除烹调时散发的气体、热量和通常高温的热量，使厨房空气新鲜并达到降温的目的。两条路线两个办法，可根据具体情况和季节的不同，使用一种办法或两种办法同时使用。

24．厨房照明设计

一般家庭厨房可分为两种类型：一种为食品烹调间；另一种是食品烹调间兼作就餐、会客室。故厨房照明设计应依据不同功能而有所区别。仅作烹调间的可采用直接照明（即将灯安装在房顶中央由灯光直接照射）或反射照明。特别是厨房较小及低矮的，应采用反射照明，也就是将灯安装在墙顶边，开灯后，灯光由房顶墙角面反射照明，可减少闷塞感并可得到较为柔和的光线，避免较强的阴影。如果厨房兼就餐、会客等一室多用的，那么照明也应综合细致地加以安排：在炉灶上方可采用直接照明和反射照明，而整个厨房则可采

用全周照明（如较高的房间可用平顶吊灯，较低的房间用吸顶灯，还可采用壁灯等适当的装饰照明），以增加室内的美感和艺术气氛。

25. 怎样防止陶瓷洗菜池底部磕碰

家用白色陶瓷洗菜池底部易与锅底、壶底磕碰被损坏，油垢、烟黑常蹭脏池底。如果用木板条钉一个木排子，或用竹子编一个竹排子，放在池内，既可保护池底，又能保证排水畅通。

26. 疏通水池堵塞的简易方法

可在池里积 3～4 厘米深的水，然后用一只软塑料空瓶（如装麦乳精或蜂蜜的塑料空瓶），倒扣在水池的下水口上，用手按紧一压一松操作几次，就可把堵塞的下水管疏通。

27. 厨房节水小窍门

⑴ 洗菜。可先抖去附土再用水洗。在盆中洗菜可先用少量水洗头遍，第二遍可多用一些水洗，每洗一遍都应清除盆底的泥沙。洗多种菜时，要把多种菜都洗一遍，然后再洗第二遍，不可洗净一种再洗另一种。

⑵ 洗餐具。洗前先用纸擦去餐具上的油和其他残留物，再用适量热水把餐具洗一遍，然后用较多的温水或冷水冲洗干净即可。

28. 如何擦洗发黑的水龙头

对氧化变黑的水龙头，只要取食用面粉适量，用干布蘸面粉擦洗，然后再用湿布擦，最后再用干布擦，反复擦洗几次，变黑的水龙头即可恢复光亮。

29. 净水器使用方法

⑴ 使用净水器上下水管不能倒置。

⑵ 净水器连续使用 1 年后，需更换新的饮水活性炭，加入量为容器容量的 80%。

⑶ 用鼻子嗅净化水，如漂白粉味明显恢复，说明活性炭已失效，应予更换。

30．厨房如何安全用电

⑴ 湿手不可接触电器或电气装置，否则容易触电。电灯开关最好采用拉线开关。

⑵ 不可用铜丝作保险丝。因为铜丝的熔点高，不易烧断，起不了保护电路的作用。应按实际用电量来选用适当的保险丝。

⑶ 不可把活动用的软线直接勾挂在电源线上。

⑷ 灯头应用螺旋口式，并应加装安全罩。

⑸ 电饭锅、电磁灶、电热锅等移动的电器，用毕除应关掉开关外，还应把插头拔下，以防开关失灵而长时间通电，损坏电器，引起火灾。

⑹ 使用电炉应有专线。家用照明电路不可接用电炉，因这样电炉电热丝容易和受热器直接或间接造成触电事故。

31．电源插座应在其额定功率范围内使用

家用电源插座一般都标明电流和电压，由此可算出该电源插座的功率= 电流×电压。如电器使用的最大功率超过电源插座的功率，就会使插座因电流过大而发热烧坏。如同时使用有 3 对以上插孔的插座，应先算一下这些电器的功率总和是否超过插座的功率。

32．厨房中宜用白炽灯

厨房兼餐室宜用可调节高度的白炽灯。调整灯具高度，使其不遮挡人的视线。白炽灯光线明快又不失柔和，而日光灯的光线呈冷灰色，会减退人的食欲。

33．电冰箱电源要单独布线

电冰箱电源要单独布线，并应尽量靠近电源总开关，不要与其他电器合用一个插座。因为，如果冰箱与其他电器用同一个插座，电器频繁启动，造成电压下降，尤其是在用电高峰时，电压过低，会引起冰箱压缩机无法启动或自动停机，严重时还会损坏冰箱电机。

34．电器开关插座应远离煤气灶具

厨房中的电器开关、插座，应用封闭式的安全开关、插座，并使之远离煤气灶具，以免开启时产生的火花引起外泄煤气燃烧而发生火灾。

35．防止蜂窝煤炉瓦内壁结焦

将两块炉瓦的下部边缘等距离掰下３小块（注意不要掰得太大，约1～2平方厘米即可）。将两块炉瓦的缺口上下对齐，放进铁炉后，另找３根节能炉瓦的通风管，扣在炉瓦外侧缺口上下直线上。如果使用的是一般土瓦，可将通风管的上口堵住，并保证通风管的下口与炉底相通。然后在炉瓦与炉壁之间填满炉灰，用青灰封好炉口就行了。这样不仅防止炉瓦生焦，并具有封火时间长、上火快、火力大的优点。

36．炉膛防裂

在泥好炉子后，用长钉子由下往上按斜方向插入炉子内壁的泥里，随后拔出（钉子要一直插到底）。这样就在炉壁内留下许多小孔。然后可以加火烧，就是长时间用猛火烧，炉

膛也不会开裂。

37．炉膛简易修补

煤炉用久，炉口破裂，可用浓盐水拌和粘泥加一些细碎的砖头进行修补，待其自然干燥后即可继续使用。

38．用蜂窝煤的窍门

蜂窝煤一面较光一面较粗，煤粉颗粒结合从光面向粗面逐渐由紧密变得疏松。所以在生火或要迅速催旺时，可把粗面朝下放进炉内；封火时可把光面朝下放进炉内，待 3～5 分钟后再封，这样既可延缓燃烧速度，又不致熄灭炉火。

39．炉子生锈可用石墨粉涂刷

炉子生了铁锈，可先用硬刷子把铁锈刷掉，再用少量石墨粉（可在化工商店中购买），加水调匀成糊状，然后用软刷子蘸着在炉身上均匀地刷至发亮为止。

40．煤炉修补二则

⑴ 蜂窝煤炉用久，炉口的泥会裂开、脱落。用盐水拌泥修补后，可将肥皂用水泡 1～2 天成烂泥状，涂在炉口周围，牢固又耐用。

⑵ 如炉膛裂口，可在黄泥里掺一些碎麻、头发或碎麦秸等，再加一些盐，用水调成糊状来修补，可以补得结实。

41．如何消除煤油炉的烟味

烧炉前在煤油或柴油中加几滴醋，可使煤油炉使用时烟小、味少、又省油。为了消除油烟味，还可在屋内放一小盘醋或氨水。

42．蜂窝煤臭气的消除

添煤前把蜂窝煤的大半截浸入拌成稀糊状的石灰浆中，

然后把沾浆的一端朝上放入炉内，即可消除煤臭气，并使蜂窝煤耐烧。

43．液化石油气灶具的检漏

先关灶具的开关，后关气罐上的角阀。1小时后，不开角阀，只开灶具开关，同时点燃炉灶，能燃起一股火苗，说明灶具不漏气。

44．怎样节约煤气

⑴ 掌握火候。一样菜炒好，立即把火苗调到最小限度，然后再装盘。这样不但可省气，还可以防止食物焦化。

⑵ 使用压力锅。用压力锅煮食物，沸腾后可即扣上限压阀，待有少许蒸气溢出时，可关小火苗，到煮熟为止。若限压阀频频放气，说明火力过猛，可调小火苗。

⑶ 利用“余热”。用压力锅煮食物，应让其冷却后再开盖。因压力锅离火后数分钟内锅中仍处于高压高温之中，故煮的时间可短一些。

⑷ 做好准备工作。在烹调前，应把拟煮烧的各种主、辅料准备俱全，以便煮烧时紧凑衔接，可免煤气空燃。如煮豆类、玉米等不易煮烂的食物，可先浸泡后再煮就省时了。

45．米汤可补砂锅砂眼

如新买的砂锅有砂眼，可将其盛满糯米（或粳米）稀饭汤，用文火在炉上煮1小时左右后就不漏了。

新砂锅买来后，应先放满淘米水或米汤在微火上煮沸，使水里的淀粉渗进砂锅缝隙，以后再煮东西，就不会裂口了。煮热的砂锅离火不宜直接放在水泥地上，而应放在木制或铁制三角架上，否则会因冷却不均匀而开裂。

46．新铁锅除铁粉二则

⑴ 在锅内加入少量食醋和黄酒，放在火上加热，一边加热一边用抹布浸蘸揩擦铁锅，然后用清水冲洗干净即可。

⑵ 放入韭菜 250 克，加水少量，烧火炒，用锅铲压韭菜刷锅，炒刷一两次即可。

47．使用不锈钢锅应注意火候

不锈钢锅底向四周传热较慢，故使用不锈钢锅应注意火候。用不锈钢锅做米饭，应在水一煮开时就关小火提前焖饭。炒菜时，锅一烤干，就立即放油，否则锅底会出现裂痕。炒蛋、煮鱼时，火要小，适当多放油，锅要勤挪动。炒菜时，火要大，勤翻炒。

48．不粘锅的使用和维护

新的不粘锅在使用前，先在锅里倒少许食用油，轻轻涂抹一层，可起保护作用。在烹调时，应用塑料或木质的铲，不可用锐利的铁铲或勺，防止划破锅壁上的特殊涂料。

49．怎样防止熟铁锅底部开裂

熟铁锅在使用时，可先反扣在火上烘烤一会儿（时间长短视火势而定，一般几秒至十几秒），然后再正放炉上即可下油。这样锅底里外的热膨胀基本接近，锅底便不会出现剥离、开裂的现象，并可延长熟铁锅的使用寿命。

50．铁锅裂缝修补

生铁锅有了砂眼和裂缝，可找一块砂锅片，磨成细粉，和鸡蛋清拌成糊状，涂在破洞处，阴干就行了。

51．铝制品的使用和维护

⑴ 铝锅、铝壶在使用时，不能将底部紧贴烧红的煤炭，

也不能烧干烧焦。

⑵ 铝锅蒸煮食物沸腾后，切不可突然冷却。如急需冷却，应先打开锅盖，以防铝锅吸瘪变形。

⑶ 铝锅不可盛放食物过夜，当天盛用，当天洗净擦干。

⑷ 新买来的铝锅，可先煮一次大米粥，可防锅内变黑。

⑸ 铝器表面污垢，应用去污粉加皂液揩擦，切不可用灰土和刀擦刮。

⑹ 铝制品如不经常使用，应洗净烘干，表面涂抹一层食油，存放在干燥通风处。

52．铝锅除焦

用铝锅蒸煮食品烧焦了，可取一块木炭，带水擦洗，不论锅底焦迹厚薄和面积大小，均可除掉。

53．不宜用铝制器皿搅打鸡蛋

烹调鸡蛋如在铝制品内搅打，会使蛋白变灰色，蛋黄变绿色。所以，搅拌鸡蛋，应用陶瓷或搪瓷器皿为宜。

54．不锈钢制品的挑选

⑴ 用棉纱沿边滑动，如有挂丝断丝现象，说明有飞边毛刺存在。也可用指甲盖沿边滑动，如无声和碰挂感，说明无飞边毛刺。

⑵ 看表面有无磕碰、划伤和砂眼等毛病。

⑶ 花纹要清晰鲜明。

⑷ 各部位的安装是否有松动不牢的现象。

⑸ 形状要对称规矩。

55．不锈钢炊餐具的保养

⑴ 使用不锈钢炊具时，火力不宜过大，应尽量使底部

受热面广而均匀。

⑵ 炊餐具应避免与尖硬物碰撞。

⑶ 锅底有食物粘结烧焦，应用水浸软后，用竹、木片轻轻刮去，不可用菜刀等锐器铲刮。

⑷ 不锈钢炊餐具用一段时间后，表面会有一层雾状物，可用软布沾些去污粉揩擦，即可恢复光亮。

⑸ 不锈钢炊餐具用毕不可长时间用水浸泡不洗，应及时清洗、擦干，不可让其自行干透。如其表面出现渍痕，可用蜡涂擦，便可除去。

⑹ 带木柄、胶柄的不锈钢餐具，不宜水烫、锅蒸，以免胶、木柄发涨损坏。

56．如何修补搪瓷器皿

搪瓷器皿使用时不小心就会崩瓷，可用废旧塑料牙刷在火上烤，待软化后立即涂在崩瓷处，就可以使用了。

如搪瓷器皿破了小洞，可先在地上放一些沙土，再找几支旧牙膏皮放在小铁勺里熔成锡水，视洞大小，向沙土上倒一点锡水，立即把器皿破洞处放在锡水上面，锡水就像铆钉把破口焊住了，然后用砂纸打磨光滑即可。

57．旧塑料补搪瓷盆

先用砂纸擦去破洞周围的铁锈，再放在火上加热，然后根据破洞大小，剪一块略大于破洞的废塑料片（如塑料药瓶、坏凉鞋等），待破洞处烧热后，立即插进塑料片，在它熔化时立即用手指将塑料片两头压紧抹平，破洞处就像铆上了塑料铆钉。

58．蛋清可粘玻璃、瓷器小物件

玻璃、瓷器小物件摔碎了，可用蛋清粘合。方法是用蛋清将两个断裂面涂满，待合缝后揩去两面溢出的蛋清，过半小时，断裂处即可完全粘合。放置一两天后，即使受到较大的外力擦碰，也不会断裂。

59．怎样粘补瓷器

用70%的环氧树脂、20%的丙酮和10%的乙二氨，再加上一点二氧化钛，兑成胶水（现用现配）。先洗净破口，放在火上烧热，然后涂上胶水（不宜抹得太多），对好破口，用线绳扎紧，再用胶水把破缝处抹一遍，放在火上烤干（约半小时）。烤时应在火上搁块铁片，使热力均匀。

也可用阳干漆（化工商店有售）和酒精配成胶水，粘补方法同上。

60．用玻璃瓶巧制漏斗

可将弃之不用的玻璃瓶（如啤酒瓶），做一个实用的小漏斗。做法是拿一根棉纱带，放进汽油、煤油或酒精里浸透，把它紧围在瓶体粗处，然后点燃棉纱，待棉纱燃完，立即将瓶子投入凉水中，玻璃瓶就成了两段，破口平齐，用连通瓶口那段做漏斗。

61．叠杯分离法。

洗玻璃杯时经常会发生这样情况，即几个杯子重叠在一起拔不开。这时可以将外面的杯子泡在温水中，里面的杯子装上冷水，杯子就容易分离了。

62．巧开紧瓶盖

瓶盖如果打不开，可以找一根结实的绳子，将它的一端拴在一个不动的物体上，再把绳子在瓶盖上绕一圈，然后用

右手拉紧绳子另一端，左手握住瓶子向前推动，即可把瓶盖打开。注意绳子缠绕和瓶盖旋转的方向，不然瓶盖会盖得更紧。瓶盖生锈打不开，可以放在火上烤一下再开。用布包紧旋瓶盖，瓶盖也容易打开。

63．预防玻璃器皿炸裂

玻璃器皿在使用前应先放在冷水中逐渐加热煮沸一下，再自然冷却。这样可以消除因退火不好而产生的内应力，以免炸裂。

64．哪种塑料袋可包装食品

塑料袋是用两类塑料薄膜制成的，一类是聚乙烯、聚丙烯和密胺等原料制成，另一类是用聚氯乙烯制成的。前者无毒，后者有毒，不能包装食品。塑料袋有无毒性可用下列简便方法鉴别：无毒塑料袋没入水中后可浮出水面，而有毒塑料袋是不向上浮的；用手触摸，有润滑感者无毒；抓住塑料袋一端，用力抖一下，发出清脆声音者无毒，反之则有毒。

65．铝铁炊具不可混用

烧菜用铁锅或不锈钢锅，而锅铲用铝的，这样较软的铝铲，会被铁锅锉损成粉状微粒，然后附在饭菜上进入人体。铝元素进入人体内贮存到一定数量后，脑功能就会受到影响。故铝铁炊具不能混用。

66．粗铝制品的挑选

选购蒸锅，应看箅子的配合是否适当。

选购锅盖，应看锅盖与锅体面接触是否严密。

选购铝锅，应检查锅耳与锅体铆接是否牢固，如果铆钉有凹缩现象，说明没铆住。

选购饭铲、饭勺，最好选铲头与铲把、勺头与勺把都是铝制并连成一体的，这种结构的使用寿命长。

67．如何延长高压锅胶圈使用寿命

⑴ 烹煮油性食物（如排骨、蹄髈等）和炸油性食物，分别使用不同的橡胶圈。这样可使橡胶圈使用寿命延长 3～5 倍。

⑵ 在使用高压锅后，趁高温热度，用光滑的筷子，嵌入胶圈内槽，稍微用力顺着内槽挤压 1～2 圈，便能使胶圈基本恢复原状。此法可延长胶圈寿命 3～5 倍。

68．怎样防止高压锅爆炸

⑴ 在使用前要仔细检查锅盖的阀座气孔是否畅通，安全塞是否完好。

⑵ 锅内食物不能超过容量的 4/5。加盖合拢时，必须旋入卡槽内，上下手柄对齐。烹煮时，当蒸气从气孔中开始排出后再扣上限压阀。

⑶ 当加温至限压阀发出较大的嘶嘶响声时，要立即降温。

⑷ 烹煮时如发现安全塞排气，要及时更换新的易熔片，切不可用铁丝、布条等东西堵塞。

69．锡壶盛酒会发生铅中毒

锡壶是由铅锡合金制成的，如果经常用锡壶盛酒饮酌，就容易发生铅中毒（如恶心、呕吐、头晕、腹痛、腹泻等）。因此，盛酒不要用锡壶，而应该用玻璃瓶或瓷壶。

70．菜刀的选购

家用菜刀一般可选购夹钢菜刀，适合切肉、切菜。选刀

时，应看刀的刃口是否平直，应选刃口平直的，磨刀切用都方便。未开刃的菜刀可用锉刀轻锉刀口，如感觉发滑，证明菜刀有钢，也有硬度。也可用刃口削铁试硬度，如把铁削出硬伤，说明有钢有硬度。但绝不可将两把菜刀刃对刃碰撞，试硬度。另外还要检查木把是否牢固，有无裂缝。

71．菜刀除锈

菜刀生锈，可用马铃薯片或萝卜片加少许细沙末擦洗，刀锈立刻去除。还可用切开的葱头涂擦，也可除锈。

平时菜刀用毕可涂一点生油或用姜片揩干，可以防止生锈。

72．菜刀把松脱的修理

菜刀用久了，把手有时会掉下来。可用一些松香或明矾填入刀把孔内，然后把刀柄脚烧红，插进刀把孔，待凉后即可使用。

73．木菜板盐水浸泡防裂

将木菜板放在浓盐水中，浸泡 12～24 小时后取出晾干，不易裂缝。

74．塑料菜板变弯如何展平

塑料切菜板使用后容易变弯，可以用双手握住切菜板两端，在炉火上烘烤一会儿（不要离火太近），再用力向反方向扳正，然后放在平处，用重物压住，冷却后就平展了。

75．如何选购热水瓶胆

挑选热水瓶胆要一看二听。一看就是看瓶口是否圆、平和光滑；瓶身不能有水泡、砂疵、纹路；瓶底的小尾巴（即抽空的封口）不能破损。二听是用手指轻敲瓶胆外层玻璃，如

声音清脆，就是无破损的好瓶胆。

76．热饮用玻璃杯薄比厚好

普通的热饮玻璃杯，从耐温度变化来讲，薄比厚好。因为薄的玻璃杯冲入沸水，热能迅速传开，使杯身均匀膨胀，不易爆裂。

77．如何选购陶瓷器皿

选购陶瓷器皿也要一看二听。先看釉色、画面是否鲜明、工整、有光泽；成套的各件式样是否一致、协调、配套；同时可将瓷器对阳光或灯光，看透明度如何，透明度好则质好。然后可把瓷器放在手上，用指头轻弹几下，若声音清脆，则质地良好；声音沉闷嘶哑，表明有破损或没烧好，质地较差。

78．潮湿的火柴如何变干

将受潮的火柴放在底部铺一层食盐（或干燥食用碱）的器皿内，1～2 分钟后，受潮的火柴就变得干燥可以使用了。如仅有一二根火柴受潮，则可将其插在头发里，约 3～4 分钟后，也可以使用。

79．如何挑选电扇

挑选电扇分两步：

⑴ 初选。主要看外观并检试机件的可靠性。要式样新颖，油漆均匀，电镀光洁无锈蚀，开关灵活，仰俯角灵活，锁紧装置可靠，定时器稍上弦就能走动，走时不停，走完时有弹开声，各种装置附件完整齐全。

⑵ 通电调试。启动灵活，在最低档位置也能顺利启动。运转时，扇叶平稳，噪声小，整机无抖动现象。网罩安全，如系有感性安全装置的，手触网罩，电机即停。风量大，启动

后各档自然速度有明显区别。摇头灵活平稳，摆动角度应大于 80°；摇头往复次数每分钟不少于 4 次。运转一段时间后，用手摸不应有烫手感，风扇外壳不应有带电现象。

80．选购电冰箱应注意些什么

⑴ 选型号。

选购时应根据自家的情况确定型号和大小。单门直冷式冰箱，冷冻室小，从冷冻室取放食品，都须先开大门，再开冷冻室小门，故会使冷藏室的冷量损失，但它售价低，耗电也省。

双门双温直冷式冰箱，冷冻室大，温度低，使用方便，但耗电量大，价格较贵。

一般 3 口之家可选购 130 立升的，4 口之家可选购 150～160 立升的，5 口以上家庭选购 180 立升左右的为好。

⑵ 选质量。

①查是否漏电。接通电源后，用电笔检查其金属部分，不应有漏电现象。

②查制冷情况。一般通电关门运行 30 分钟左右，如蒸发器表面有一层霜或有冻手感觉，说明制冷系统工作正常。用手摸压缩机和散热板时，应有轻微振动感。距离 2 米处就应听不到振动噪声。如将温度控制器旋钮转向停止点（OFF）时，电机压缩机应立即停机；将旋钮转向低冷点，电机会重新开始工作。

③查照明灯。打开箱门后，看照明灯是否正常照明。

④查外观及箱体质量。箱体要周正，内外表面平整，喷漆光亮均匀。内胆的 ABC 工程塑料不应有裂缝和异味，用手

敲箱体表面，内胆与外壳之间有充填饱满的感觉。门封严密，在有 1 厘米的门缝时，磁性封条的吸力应自动将门吸合关闭，并使门框的 4 个角和底边吸附严密。

81．怎样防止冰箱冷冻室里的物品被粘住

拟放入箱内冷冻的物品，用蜡纸包扎，就不会被粘住了。也可在冷冻室的底部，放一张蜡纸，冷冻物品就不会被粘住了。

82．如何防止冰箱冷气外漏

冰箱使用久后，由于箱门上的磁性密封条老化变形而使冰箱内的冷气外漏，降低制冷效果。检查的方法是，把手电筒打开放入冰箱内，关好箱门，仔细观察冰箱四周是否有漏光的缝隙。如有，可先用洗衣粉水把密封条擦干净，把漏光处的密封条扒开，贴入一段密封胶纸，原样放好密封条，然后再检查是否还漏光。如此反复检验贴补，直至没有漏光处为止。

83．指甲油可修饰冰箱漆面裂痕

如果发现冰箱漆面上有又细又浅的裂痕，宜用白色指甲油在该处涂上一层，避免裂痕继续龟裂。需如此反复多次涂抹。倘若裂痕太大，可涂上亮光漆或者真漆。

84．电冰箱封条的保养

在冰箱门封条的表面和箱体与封条接触处，均匀涂抹一层滑石粉或爽身粉，防止门封条将门框上的漆拉掉，可延长门框和封条的寿命。

85．冰箱停用如何保养

⑴ 应切断冰箱的电源，拔掉电源插头。

⑵ 把温度控制器旋钮，扭到最冷点，使温控器内的弹簧处于自然状态。

⑶ 擦洗冰箱内外部，清除电冰箱背后冷凝器及压缩机表面的灰尘，用特性洗涤溶液擦洗冰箱内胆和所有附件，并用柔软干布将其擦干。

⑷ 将箱门打开或开一条缝，放置 1 周左右，使箱内干燥并放出异味。

⑸ 在磁性门封条上，涂一层滑石粉，或夹一张薄纸，以防箱门与箱体粘连。

⑹ 每隔一个月将箱门打开一次，每次 2～3 日，以防箱内孳生霉菌，腐蚀零配件。

86．微波炉的性能及优点

微波炉主要是通过磁控管振荡器发出的微波，直接透入或经过炉内腔金属壁的反射后透入被加热的物体，物体不断吸收微波，自身加热。微波加热不同于烧、炒、煮、烤等一般烹饪方法。

微波炉具有高效、节能、省时的优点。炉内无火焰，加工食品无油烟，炉身不发热，加热均匀，温控方便，可连续加热。能维持食品原色、香、味，保持其营养，清洁卫生。

87．怎样使用微波炉

⑴ 不能空烧。炉中没有加热的食物，不能通电空烧。否则，微波无处吸收，磁性控管会损坏。

⑵ 不能使用金属器皿。盛放食物加热不可使用金属器皿，应用玻璃、陶瓷、耐温塑料等非金属材料做的器皿。否则，金属器皿在通电后，会反射微波，干扰炉内的正常工作，

产生高频短波，损坏微波炉。

⑶ 微波炉附近不可有磁性物体。否则，会干扰微波磁场的均匀性，使磁控管的工作效率下降。

⑷ 开关炉门要轻，以免用力过度而损坏密封装置，造成泄漏或缩短炉门的使用期。通电时，不要去查看磁控管及其他电路部分。

88．电磁炉的性能及优点

电磁炉是采用电磁感应来加热煮熟食物的，也就是利用磁力线与锅底构成磁力线回路，使锅底受热来煮熟锅内的食物。

电磁炉上面盖着一块光洁的强化而耐热的陶瓷面板，是放锅的位置。打开电磁炉电源开关后，如用手去摸陶瓷面板，它总是冷的，冰棍放在上面也不会被熔化，汽油洒在上面也不会燃烧。所以，使用这种炉子相当安全。当平底铁锅放在台板上，加热速度极快，其热效率高达 70～80%，是火汽炉的 2 倍，并可通过调整线圈电流的大小来调节温度，控制“火候”。电磁炉操作简单，使用方便，节省电力，又很经济，不存在污染。

89．怎样合理使用电磁炉

⑴ 使用电磁炉时，在直径 3 米范围内最好不要开收音机和电视机，以免电子波干扰。

⑵ 使用电磁炉，不要靠近其他热源和潮湿的地方，以免影响其绝缘性能和正常工作。

⑶ 电磁炉的加热板，要防止尖硬物体的碰撞。万一加热板面受损，要立即断电，以防水渗入灶内，引起短路或触

电。

⑷ 电磁炉与墙壁等物体之间距离要大于 10 厘米，以免影响排气和散热。

⑸ 不要用铁钉、铁丝等异物伸入吸气、排气口。

⑹ 电磁炉一般用肥皂水或洗洁精洗涤，切忌用酸碱等腐蚀性液体洗涤，以免外观变色、变质和影响内部电路装置，缩短使用寿命。

⑺ 使用完毕，要及时切断电源。

90．电热三明治炉的使用

电热三明治炉，是一种专门用来烹制各种三明治的家用电热炊具。使用时，先要通电预热，然后把上、下两个炉板打开，在炉腔内涂上少许奶油（或食油），先在下边的炉腔上，放入与其大小相仿、厚约 1 厘米的面包片，并放上准备好的馅料，再盖上大小厚薄相同的面包片，慢慢合紧炉板并扣牢。大约过 2～3 分钟，面包片部分淀粉就变成糊精，打开炉腔，一炉色泽黄亮的三明治就烹制好了。

91．如何选购优质电热锅

⑴ 电热锅有整体式和可卸式两种。整体式的一般价格较便宜，结构紧凑坚固，热效率比可卸式高，但清洗不便，故一般选购可卸式为宜。

⑵ 锅体以采用搪瓷、不锈钢、镀过食品锡的钢材及具有无毒聚四氟乙烯涂层的铝材制造为佳，无镀覆层者为劣。

⑶ 电热元件的采用，以盘状、管状、板状为佳，而以裸露的电热丝制成的为劣。

⑷ 应选购带温度调控器的电热锅。温度调控器的开关，

以速动为佳，慢动为次。

92．电饭锅的挑选

购买电饭锅时，要先把插头、插座、导线和整个电饭锅检查一遍，看有无破损、变形和裂缝等。并可用手轻按磁钢限温器，检查其弹跳是否正常。经检查，以上各项均无问题，说明其质量是好的。

93．电饭锅的使用与保养

⑴ 新电饭锅最好先烧一锅开水。如果水开后超过 10 分钟，磁钢限热器不失磁落下，说明电饭锅性能基本良好。

⑵ 煮饭。①可用其他容器将米淘净，不能用内锅直接淘米，以防碰撞变形。②内锅放入外锅后应稍转动，使其与电热盘紧密吻合。③接通电源后，按下键盘，电饭锅开始工作，待指示灯灭后，饭虽已熟，但仍要利用余热焖 10～15 分钟。

⑶ 煮粥。粥滚开后，要及时将锅盖拿下，或半盖锅盖，以防米汤溢出。

⑷ 蒸食物。要先将蒸饭板放入内锅，加适量水，再把拟蒸的食物放在蒸饭板上，按下开关键盘，水干即蒸好，按键会自动上跳。

⑸ 如电热盘与内锅接触不良或超温时，使用中禁止用手按键盘，更不得取出内锅通电。否则会烧坏电热盘。

⑹ 电饭锅使用完毕，应及时将电源插头拔下。否则锅内将继续通电保持恒温，既浪费电力，又易损坏电热元件。

94．电烤箱的挑选

一般家庭用电烤箱，功率有 500～800W 就可以了。最好

挑选带有定时器或控温器的烤箱，使用方便可靠。在挑选时，除检查外观质量外，还要进行通电试验：①用电笔测外壳，不应带电。②测定时开关，是否能按时切断电源。③测控温装置，在箱内达到预定温度时，是否自动断电。④检查多个开关、按键，是否灵活有效，指示灯能否正确显示。

95．电烤箱的使用

⑴ 使用前，应首先检查家用电表的负载能力。如插头没有接地线，则要检查电烤箱的外壳是否已妥善接地。

⑵ 按说明书所示，将旋钮拧至所烤食物需用时间和温度的刻度上。

⑶ 如系自动电烤箱，当食品烤好后，会发出光信号，应及时切断电源，取出食品。

⑷ 使用时，不要将水滴溅到箱门的玻璃观察窗上，以免爆裂。

⑸ 每次用毕，应切断电源，把烤盘清洗干净。

96．厨房换气扇的安装和保养

厨房换气扇一般有单向和双向两种。单向的可有效排出室内各种有害气体；双向的除排气外，还能抽进新鲜空气。

换气扇如安装在窗上，可将面框取下，把箱壳用螺丝钉紧固在窗框或另制的安装孔板上即可。如装在墙孔中，需做一个与换气扇尺寸相当的木框，嵌入墙内，然后将面框取下，将箱壳用螺钉紧固在木框上，再装上面框，接通电源即可。安装时，高度应离地面２．３米左右，不能安装在火焰直接烧烤的地方。

单向换气扇，只要按动开关，电机按逆时针方向运转，同

时百叶窗自动打开，进行排气。如系双向换气扇，在排气运转后，再拉开关，电机则顺时针方向运转，进行吸气；第三次拉动开关后，百叶窗与电机同时关闭，能防尘、阻雨、遮阳、挡风。

换气扇应每隔２个月左右，在电机前后盖的加油孔中注入机油，经常用软布蘸清洁剂或肥皂水，擦洗扇框和扇叶。忌用汽油、酒精等对塑料、金属有腐蚀作用的液体擦洗。

二、厨房卫生与消毒

俗话说，病从口入。厨房是制作和供给人们食品的地方，然而由于种种原因，厨房又是家庭中最易受污染的地方。要保证饮食卫生，厨房自然就成为家庭卫生与消毒首屈一指之地了。厨房卫生消毒，有哪些事要做、怎样做？本章列出的 53 条小常识所指出的问题，是大多数家庭经常遇到的，或者是可能出现而又难以解决的。参照应用书中介绍的方法，对厨房的整洁、饮食卫生和预防病害，一定会有很大的帮助。

1．食具怎样消毒

家庭食具消毒，可使用以下方法：

⑴ 开水烫。将食具洗干净，用前再用开水浸泡一下。

⑵ 漂白粉液浸泡。按一小匙漂白粉加 1 升冷水的比例，配成漂白粉溶液。将洗净的食具放入浸泡。2 分钟后取出，用清水洗净，便可使用。

⑶ 煮沸。将食具洗净，然后放入开水中煮沸，大约煮 30 分钟，一般的病菌都能杀灭。如果是传染病人用过的食具，

则需单独清洗和煮沸。

2．餐具的高温消毒

餐具消毒方法很多，煮沸消毒是家庭最理想的消毒方法。先把洗净的餐具放入锅内，完全浸没在水中进行加热，待水温达到 80℃时，保持 5～10 分钟，可杀灭一般的细菌；水温达到 100℃时，保持 2 分钟，即可达到消毒目的。消毒过的餐具切忌再用抹布擦，要放入防虫、防蝇的柜内或用纱罩罩起来，以防再次污染。

3．餐具的药物消毒

餐具清洗消毒，可用市场上出售的清洗剂，亦可使用灰锰氧（即高锰酸钾）消毒，取 10 粒左右，加入大半盆冷水，不是一洗就成，而是要将餐具等放在灰锰氧溶液中浸泡 10 分钟以上，否则达不到杀菌的目的。泡后再用清水洗净。

4．菜砧板消毒

每次切完菜（特别是剁肉馅后），应用清水刷洗，最好能刮去表面的食物残渣，清洗完毕，用布揩干。使用一周后，最好用开水洗烫一遍，然后放入浓盐水中浸泡几小时，取出阴干。这样不但可以杀死细菌，而且可防止菜板干裂，延长使用寿命。

5．除厨房异味

锅内放少量食醋，加热使之蒸发，或在火炉旁烤一些橘皮，厨房内的异味便可消除。

6．消除冰箱内异味

可将几只橘皮揩干，分散放入冰箱内，也可取一些食醋，倒入敞口玻璃瓶中，放入冰箱，除味效果很好。把木炭碾碎，

用小布袋包好，放入冰箱内，或将 500 克小苏打，装入两个敞口瓶内，放于冰箱上下两层，也能收到除臭效果。

7．如何防止冰箱内生霉菌

⑴ 热的食物应冷却后，再放入冰箱贮藏，尽量减少箱内潮气。

⑵ 防止菜汤、酱油等洒在冰箱内。

⑶ 电冰箱内污染物应擦干净。

⑷ 不要让熟肉制品直接接触电冰箱内胆。

⑸ 电冰箱暂时停用，应擦拭干净，不要把箱门关紧，应当留一定缝隙，使冰箱内潮气能够排出。

8．冰箱霉菌的去除

⑴ 用湿布蘸洗衣粉擦拭，再用清水清洗后揩干。

⑵ 用干布蘸肥皂水擦拭，再用清水清洗后揩干。

⑶ 用干布蘸少量酒精擦拭，待酒精挥发后再接通电源。

⑷ 用 2‰浓度小苏打水擦洗，既能除霉菌又能去油垢。

9．怎样擦洗玻璃器皿

擦洗果盘、凉瓶、冷食餐具等玻璃器皿，如果没有很多积垢污渍，可不用肥皂、洗衣粉、去污粉，只用些乱头发丝或茶叶渣擦洗，不仅省时省力，而且去污效果较肥皂更理想。

10．厨房玻璃制品去污

厨房里的玻璃制品（特别是灯泡），常常被油烟熏黑，不易洗净。可用抹布蘸些温热的食醋擦拭，或者在要擦的玻璃制品上先涂一层石灰水，干后用布擦净。要注意，灯泡应取下来擦，擦好要干透后再使用。

11．怎样洗油瓶

油瓶用久了，会积油垢，还有股异味。可取一些鸡蛋壳，捣碎后放入瓶中，加少量温水，盖紧瓶塞，上下摇晃振荡油瓶 1 分钟左右，倒出蛋壳残渣，用清水冲洗几次，油瓶就洗净了。也可以在油瓶里装一两把细黄沙和小半瓶碱水，堵住瓶口摇晃一阵，油瓶就干净了。

12．如何洗茶垢

泡过茶的陶瓷或搪瓷器皿,往往沉积一层褐色的污垢,很难洗净。如果用细布，蘸上少量牙膏，轻轻擦洗，很快就可以洗净，而且不会损伤瓷面。另外，也可以沾精盐擦洗，效果也很好。

13．巧除壶垢

先把空壶放在火上烘烤，当水壶被烤得一丝水蒸气也不冒时，立刻将其浸入冷水盆中（但不要让水进入壶内），被烧热的壶底接触冷水急剧收缩，厚厚的水垢就会碎裂、脱落。

14．怎样去除刀上的腥气

割过鱼的剪子，切过肉的菜刀，都会沾上一股腥味。只要用生姜片擦一遍，腥味就可除去。

15．如何除掉锅中的腥味

做过鱼的锅里，往往残留着鱼腥味。这时，可以把锅烧热，然后放进几片泡过的湿茶叶，锅上的腥味即可除去。

16．怎样防止菜刀生锈

菜刀沾水容易生锈，尤其是夏天，切番茄等酸性食品，菜刀更易生锈。如果菜刀用后浸在淘米水中，就不会生锈了。

17．菜刀用盐水泡后好磨

把用钝的菜刀，先放在盐水中泡 20 分钟，然后再磨，边

磨边浇盐水。这样既容易磨，磨得锋利，又可延长菜刀的使用寿命。

18．怎样除铁锅锈味

铁锅有锈味，可在锅里放些牛奶或土豆、番茄皮煮一会儿，然后倒去汤渣洗净，锈味即可除去。

19．新铁锅除锈

将新铁锅装满水，投入白矾 100 克左右，煮沸 1 小时后，进行刷洗，洗净后倒掉污水，再将锅置于火上烤干，烤至烫手时，趁热在锅内、外全部涂上一层食用油（能让油渗透更好），待锅冷却后即可使用。

20．如何去除平底锅焦垢

在平底锅内加水煮开，再加少量洗洁精，放一个晚上，再进行擦洗，焦垢即可除去。擦洗干净后，须涂一层油。

21．铝制品热擦去油污

铝制品用久后，表面会粘上油污。可在铝制品煮烧食物时，趁热用较粗糙的纸在其外沿用力擦拭，就可去除油污。

22．铜器除锈

用 160 克细木屑，60 克滑石粉，240 克麦麸子，再加入 50 毫升左右的醋，拌成糊状，涂在生锈的铜器上，风干后，铜锈就脱掉了。

23．食醋加盐可去火锅铜锈

火锅的铜锈，是有毒物质，它能溶于食物，进入人体会引起中毒。故在使用火锅前，应仔细检查，如发现绿色铜锈，可用布蘸加盐的食醋擦拭，把铜锈彻底刷洗干净后再使用。

24．银餐具去除锈污

银器生了锈，可用牙膏擦拭，不仅可以很快擦净，而且可擦得光亮如新。

25．怎样清洗锡器

锡器用久后，颜色变暗。可将荷叶梗或荷叶煮水，擦拭清洗，即会除垢如新。如锡器生锈，可用鲜西红柿切成两半，以切面擦锈处，静置数分钟后，用清水洗净，锈斑即除。

26．去除搪瓷器皿焦迹

搪瓷器皿烧焦后，附有食物变黑的焦迹。可在器皿中加水淹没焦迹，并加入适量食用碱，烧热稍浸，然后刷洗，焦迹即可被清除。

27．陶瓷餐具去“铅”毒

刚买回的陶瓷餐具，可用 4%的食醋水，浸泡煮沸，可去掉大部分的有毒物质。

28．清除咖啡壶沉迹

咖啡壶用久后，壶壁和壶底会沉积一层棕色痕迹。洗涤时，可放入少许食盐，反复摇晃，便可洗净。

29．去除金属器具锈污

金属器具生了锈，可用马铃薯皮擦拭，锈污很快即除，又能擦得锃亮。

30．巧擦铝锅

铝锅表面有油污时，不能用沙或煤灰擦。应把铝锅淋湿，然后把去污粉调成糊状，加些肥皂头，用棉布蘸着擦洗。也可趁锅表面很热时，用报纸或湿布擦拭，即可擦拭干净。

31．怎样洗面袋

盛过面粉的口袋，千万不要直接放到冷水中搓洗。这样

粉粒就会沾在口袋上，很难洗净。面袋最好的洗涤方法是蒸洗或煮洗，也就是将面袋放在笼屉里干蒸或放进锅里用水煮10分钟左右，估计沾在面袋上的面粉熟了，取出放入凉水中，抹肥皂搓洗，很快就洗干净了。

32．如何洗蛋迹

蒸炖蛋后，碗里常常粘附蛋的痕迹，而且粘得很牢，不容易清洗。这时，只要在碗里放一点食盐，然后用手和着水轻轻擦洗，碗上的蛋迹就很容易被除掉了。

33．面汤洗碗好

面条里含有碱。煮面条时，这些碱会溶于煮面条的水中，使面汤含有碱性。所以，用面汤洗碗刷锅，油污很容易洗净。

34．碗橱防蛀虫

碗橱里生蛀虫，既脏又损坏木器。防蛀虫的办法是，用纱布缝一只小口袋，里面装满雪松木屑，悬挂在碗橱里，就可防止里面生蛀虫了。

35．厨房纱窗去污

厨房的纱窗因油烟熏附，不易清洗。可将纱窗卸下，在炉子上（煤气或煤炉）均匀加热，然后将纱窗平放地上冷却后，用扫帚将两面的脏物扫掉，纱窗就洁净如初了。

36．怎样清洗排气扇油垢

⑴ 拆下排气扇，用棉纱裹锯末，或直接用手抓锯末擦拭，油垢越厚越易擦掉，擦拭后用清水冲洗揩干，即可组装。

⑵ 拆下排气扇叶片，泡在温水中，滴上几滴清洁精，再加上50毫升食醋，浸15～20分钟后，用干净的抹布擦洗，即可将油垢擦洗干净。

37．巧除厨房地面油污

厨房地面油污多，不易擦净。擦地前可用热水将油污的地面湿润，使污迹软化，然后在拖把上倒一些醋，再拖地，就能去除地面上的油污。

38．如何去除水泥地上的墨迹

将 50 毫升食醋倒在水泥地上的墨迹处，过 20 分钟后，用湿布擦洗，地板就会光洁如新。

39．不可用化纤布做厨房抹布

化纤布上沾附许多细小的化学纤维，用它当抹布洗餐具，会使这些纤毛粘在餐具表面，然后随食物进入人体，滞留在胃肠，容易诱发胃肠疾患。所以，厨房抹布宜选用纱布或本色毛巾制作，并经常消毒灭菌，以保证对人体无害。

40．碱水除油垢

石碱用热水泡开后，再加少许温水，用来清洗油腻特重的餐具、用具，效果最好。

41．厨房妙用肥皂

肥皂不仅可以洗涤抹布、窗帘、窗纱等用品，而且还有其他功用，如：旋螺丝钉之前，将螺丝钉头在肥皂上点一下，便很容易地旋进木头中。液化气减压阀口，有时皮管很难塞进去，如在阀口涂点肥皂，皮管就很容易塞进去了。油漆厨房门窗时，可先在把手和开关插销上，涂点肥皂，这样粘上油漆后就容易洗掉了。

42．洗涤剂的使用

洗涤剂是一种去污力强、安全无毒的清洁卫生用品。用来洗涤瓜果及厨房食具用具和玻璃器皿比较适宜。如果洗涤

油腻较重的用具时，洗涤剂应用温水调和，清洗效果更佳。

43．怎样使用去污粉

去污粉用来擦洗搪瓷、玻璃器皿最为适宜。使用时，先将器皿用水冲湿，再用一块湿布，蘸些去污粉，反复擦拭污垢处，然后用清水洗净，再用干布揩干。这样玻璃器皿和搪瓷制品就光洁明亮了。

44．不能用白铁桶贮存酸性食品

白铁桶就是镀锌的铁皮桶。锌是一种白色柔软而有光泽的金属，它易溶于酸性溶液。如在白铁桶或其他镀锌器皿内配制或贮存酸性食品、饮料，锌即以有毒的有机酸盐的形式溶入食品中，人食后有中毒的危险。因此，使用镀锌容器时，切勿用它来盛装酸性菜肴、汤水、酒类、果汁、牛奶等饮料。

45．食物中毒的症状和特点

食物中毒的潜伏期一般很短，大约在几分钟到几小时。

细菌性中毒。潜伏期可为几个小时，体温升高，以胃肠道症状为主，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，一般对人体健康危害不太大。

非细菌性中毒。潜伏期可以是几秒钟或几分钟，体温失调，以精神症状为主，表现为哭、笑、骂人、全身麻痹、多汗、视力模糊等。此类中毒，如不及时抢救，十分危险。

如遇以上中毒现象，应及时求医解毒。

46．小烫伤的处理

小烫伤是指范围小、伤度不深的烫伤，即指占全身面积不到 1%的烫伤。如只烫坏表皮，看上去发红，不起泡，但相当痛，应立即在干净的凉水里浸泡，不仅止痛，还能减少肿

胀；然后抹点干净的动、植物油，不一定包扎。如烫坏了真皮层，起了水泡，尽量不弄破，可用酒精涂擦水泡四周皮肤，然后用干净布包扎。如水泡过大，或全层皮肤包括皮肤下面的脂肪、骨肉都受到烫伤，那就要请医生处理了。

47．食品食具要生熟分开

生食品（生鱼、生肉、蔬菜等），往往沾有病菌、寄生虫卵和其他污物。因此，不要让熟食品接触生食品。同时还要把盛放和处理生熟食品的器具分开。如果只有一套器具，也能做到生熟分开，即把盛、切过生食品的器具，及时用开水浇烫或用热碱水刷洗干净，然后再用来盛、切熟食品。

48．自制粘蝇纸

取食用油（以植物油为好）50 克，入锅加热至冒青烟，即放入磨碎的松香 150～200 克，待松香完全熔化后，离火冷却，再加入 1 克白糖或蜜糖调匀，用排笔平涂在 16 开纸 15～18 张上（或废塑料薄膜上）即成。把它贴挂在适当地方（夜间在灯光附近），能捕蝇、蚊和其他飞虫，效果很好。

49．简易捕鼠法

将一粒炸好的花生米，放在老鼠经常出入的平地上，把小酒杯扣在花生米的 1/2 处，再把大搪瓷碗的一端，扣在酒杯杯底边沿上（要罩在露出花生米的上方），一端放在地面上。当老鼠咬食露出的花生米时，酒杯被拖倒，大碗也同时扣下。扣到老鼠后，轻托大碗露一缝隙，用夹子夹住从缝隙中露出的老鼠尾巴，将老鼠取出杀死。

50．如何放鼠夹

鼠夹要放置距墙 6 厘米处，如厨房较大，可酌情多放。为

了引诱老鼠，在最初几晚放置时，不要启夹，让老鼠养成食饵习惯，尔后突然将所放鼠夹全部启夹，一定能捉住老鼠。

51．如何驱蟑螂

夹竹桃的叶、花、树皮里含有强心苷，蟑螂对含有这种有毒物质的东西极为敏感。所以，在厨房的食品橱、抽屉角落等处放一些新鲜的夹竹桃叶，蟑螂就不敢近前。另外，如果把黄瓜切成小片，放在蟑螂出没处，蟑螂也会避而远之。

52．自制灭蟑药

取一些面粉、硼酸、洋葱、牛奶作原料。把洋葱切碎，挤压取汁，把它一点一点加入同量的面粉和硼酸里，再添加一点牛奶，用手揉成直径约１厘米的小团子，放在蟑螂经常出没的菜橱、厨房角落等处，只要蟑螂咬一口就会被毒死。如放几天后，硼酸团子变硬，但效果不变。需要注意的是，毒饵不要让小孩、畜禽误吃。

53．如何捕杀蟑螂

蟑螂的尾须是个空气振动感受器，能辨别敌人的方向。所以，在捕杀蟑螂时，应在口中发出“嘘”声，以此作掩护，然后出其不意地向它扑打，这种声东击西的方法，能将蟑螂打死或捕获。

三、食品选购

原料买得好或差，是能不能烹制出美味的前提。家庭日常炊事所需的商品不下几百种，什么是优质品，什么是次品或不合格品，比较明显的，人们易于辨认。但相当多的购物者对许多物品是难以分清好坏、真假的。比如，怎样区分活禽宰杀还是死禽补宰，怎样识别大黄花鱼和小黄花鱼、真假木耳、真假大料（八角）？这里面有着专门的学问。读一读本章介绍的110条小常识，就可以帮助您增加怎样辨认和选购食品的知识和能力，这样您就不会上以次充好、以假乱真的当了。

1．怎样检验鲜肉的质量

新鲜肉呈淡红色，有光泽，色泽均匀，脂肪洁白；手摸外表微干或湿润，不粘手，有弹性，指压后的凹陷立即恢复；用鼻闻气味，具有新鲜猪肉的正常气味，无酸味或霉臭味。如果肉的脂肪稍暗并缺乏光泽，外表干燥或粘手，新切面湿润，指压后的凹陷恢复慢或不能完全恢复，稍有氨味或酸味，则说明肉的质量次之。如果肉有臭味、发粘、发霉、变色发紫

等现象，表明已变质，不能食用。

2．如何挑选冻猪肉

质量好的冻猪肉色红均匀，脂肪洁白有光泽，无霉点；肉质紧密，手摸有坚实感，外表及切面微湿润，不粘手，无异味。

质量次之的冻猪肉，色呈暗红，缺乏光泽，脂肪微黄，有少量霉点；肉质软化或松弛，外表湿润，微粘手，切面有渗出液，不粘手；稍有氨味或酸味。

解冻后的猪肉，肉色变白，肉汁流失，不宜久放，应尽快烧煮食用。

3．什么样的猪内脏是新鲜的

新鲜的猪肝，呈褐色或紫色，手摸有弹性，具有坚实感，无异味。

新鲜的猪心，组织坚实富有弹性，手压有鲜红血液流出，无粘液，无异味。

新鲜的猪腰，呈浅红色，外表有一层薄膜，光泽润滑，质地紧密，富有弹性，无变色，无异味。

新鲜的猪肚，呈白色略带浅黄色，质地坚挺厚实，有光泽，有弹性，粘液较多，其内部无硬块、硬粒。

4．怎样选购咸肉

咸肉是用食盐和硝腌制而成的肉制品。我国主要有浙江咸肉、江苏（如皋）咸肉、四川咸肉、上海咸肉等。

质量上乘的咸肉，外表干燥清洁，有光泽，质地紧密结实，切面平整，瘦肉呈红色或暗红色，肥肉洁白，鼻闻有咸肉固有的香腊味。

质量次之的咸肉外表稍湿润，稍发粘，有少量霉点，质地稍软，光泽较差，瘦肉变咖啡色或暗红色，脂肪微黄，有轻度酸败味，骨周围组织稍有酸味。

5．怎样鉴别火腿的质量

火腿又名火肘、熏蹄、兰熏、风蹄，是用猪腿经腌制、洗晒、发酵等工序加工而制成，是一种名贵的食品。我国的火腿品种很多，其中著名的有金华火腿、宣威火腿、如皋火腿等。

品质好的火腿，从外观看，呈黄褐色或红棕色；切面的瘦肉是深玫瑰色或桃红色，脂肪色白或微红，有光泽；组织致密而结实，切面平整；鼻闻具有火腿特有的香腊味。

品质稍次的火腿，切开后瘦肉切面呈暗红色，脂肪呈淡黄色，光泽较差，组织稍软，切面尚平整，稍有异味。

变质的火腿，切面瘦肉呈酱色，且有各色斑点，脂肪变黄或黄褐色，无光泽，组织松软甚至粘糊，有腐败气味或严重酸味。

6．怎样选购灌肠制品

灌肠制品是将鲜肉腌制、切碎或绞成肉糜，加入辅料，灌入肠衣，经煮熟而成的肉制品。

在选购灌肠制品时，外观上应注意挑选外皮完整，肠衣干燥，色泽正常，线绳扎得紧，无霉点，肠头不发黑，肠体清晰坚实，富有弹性的产品。切开的灌肠，肉馅应坚实紧密，无空洞或极少空洞。变质的灌肠，香味减退或消失，有异味，不能食用。

7．肉松的质量要求

肉松是用瘦肉经烧煮、去油、收汤浓缩后，炒干而成的肉制品。按其加工方法的不同，分为太仓肉松和福建肉松两种。

太仓式肉松在外观上呈金黄色或淡黄色，带有光泽，絮状；纤维纯洁疏松，肉质细腻，有香味。

福建式肉松呈团粒状，重油重糖，酥松柔软，香味浓郁。

8．如何挑选活鸡

挑选活鸡应一看二摸。看：健康鸡的鸡冠和肉髯色泽鲜红，鸡冠挺直，肉髯柔软，眼睛圆大而有神，眼球灵活、明亮，嘴喙紧闭、干燥，嗉囊无气体、积水和积食，两翅紧贴身体，羽毛整齐有光泽，尾部高耸，肛门附近绒毛洁净、干燥，肛门湿润色微红，如有粪便呈半固体状。摸：胸肌丰满、活络并有弹性，生性活泼好动，腿部健壮有力，体温恒定。

9．健康活鸭、活鹅的识别

健康鸭、鹅的特征是，头颈高昂，羽毛紧密有光泽，尾部上举，眼睛圆而有神，肢体有活力。手摸的感觉是，肌肉发育良好，胸部丰满，背部宽阔，翅下肌肉突出，尾部丰满（鹅较差些），全身肥度好。

10．怎样识别新鲜光禽

光禽是将家禽宰杀、去毛后出售的食品。新鲜光禽可以从以下几个方面观察：⑴眼球饱满；⑵皮肤有光泽；⑶外表微干或稍微湿润，不粘手；⑷手指压后凹陷立即恢复；⑸气味正常；⑹煮沸后肉汤透明，脂肪团聚于表面，有香味。

11．如何识别活禽屠宰与死禽冷宰

活禽宰杀与死禽冷宰有明显的不同，可以从放血切口、肌肉切面、皮肤、脂肪的情况来加以识别。

活禽宰杀的放血口不平整，放血良好；肌肉切面干燥，有光泽，肌肉有弹性，呈玫瑰红色，胸肌白中带微红；皮肤表面干燥紧缩，带微红色；脂肪呈乳白色或淡黄色。

死禽冷宰的放血切口平整，放血不良；肌肉切面不干燥，色暗红无弹性，并有少量溢血，血液呈暗红色；皮肤表面粗糙，暗红色，有青紫色死斑；脂肪呈暗红色，血管有紫色血液淤存。

死禽如为烧、淹、击、压等物理原因致死，肉质良好的可以食用；如因疾病、中毒等致死的不能食用。

12．风鸡、板鸭的挑选

风鸡是经腌制、晾挂等工艺制成。挑选风鸡的要点是：鸡身整洁有光泽，膘肥肉满，肉有弹性，无霉变虫蛀，无异味。

板鸭也是经过反复腌制、晾挂等工艺制成。挑选板鸭的要点是：鸭体表面光洁，呈白色或乳白色，肌肉切面为玫瑰色，手摸腹腔内壁应干燥有盐霜，鼻闻有板鸭固有的气味。

13．怎样选购活鱼

因海水鱼脱离海水环境即很快死亡，故活鱼仅限于淡水鱼。质量好的活鱼，在水中游动自如，呼吸均匀，对外界刺激敏感，鱼体表面粘液清洁透明，无伤，不掉鳞。如发现鱼肚皮朝上不能直立，或能直立但游动缓慢，反应迟钝，粘液脱落，有伤或有病害，则是鱼即将死亡的征兆。

14．鲜鱼质量的鉴别

鲜鱼是指活鱼死后未经冷冻而使用冰水保鲜的鱼。

质量上乘的鲜鱼，眼睛光亮透明，眼球凸出，鱼鳞光亮、整洁、紧贴鱼体，口鳃紧闭，鳃呈鲜红或紫红色，无异味，肛门紧缩、清洁、苍白或淡粉色，腹部发白、不膨胀，鱼体挺而不软，弯度小，有弹性。

鱼眼混浊，眼球下陷，脱鳞，口鳃张开，鳃色污秽色暗，肉体松软，肉骨分离，鱼刺外露，腹腔内有血水或异味，属不新鲜的劣质鱼。

15．如何识别对虾的优劣

对虾俗称大虾、明虾，是个体较大的一种海虾。对虾肉质鲜美、细腻，营养丰富。新鲜质优对虾，色青白、皮亮、壳硬、不掉头、全尾。质差不新鲜的对虾掉头、脱皮、体红、有异味。

16．怎样分辨大黄鱼和小黄鱼

大黄鱼和小黄鱼体形相似，都呈梭状，背侧黄褐色，腹侧金黄色，背鳍有一缺口，鱼头部都有一双晶莹清白的耳石。这两种鱼容易误认为是同一种鱼，其实两者在肉质和外形上还是有差异的。

大黄鱼俗称大黄花、大鲜、大王鱼、桂花黄鱼。头部、眼睛较大，尾柄较长，鱼长为其高的３倍多，鳞片紧而细小，嘴部略圆。

小黄鱼俗称小黄花、黄花鱼。体背较高，头部较长，嘴部略尖，眼睛较小，尾部较短。

17．青鱼、草鱼有何不同

青鱼俗称青根鱼、青鲩、黑鲩、乌精，体较长，呈圆筒形，嘴部稍尖，无须，脊背乌黑，鱼肚呈乳白色，肉白而充

实，刺大而少。

草鱼俗称草混子、草根鱼、白鲩、草青，体较长，也略呈圆筒形，嘴部稍圆，无须，脊背色泽较深，全身茶黄色，肚灰白色，肉嫩而刺少。

青鱼和草鱼主要区别是体色和嘴形不同。青鱼体色乌黑，嘴部稍尖；草鱼体色茶黄，嘴部略圆。

18．如何区别鲤鱼、鲫鱼

鲤鱼俗称鲤子、鲤拐子，外形呈柳叶形，头后部稍隆起，鳞大且色泽艳丽，嘴部有须，体色随水域和品种不同有青黑、灰白、金黄之分。

鲫鱼俗称鲫瓜子、鲫拐子、鲋，体形扁宽，背部隆起明显。它与鲤鱼的区别是，体宽，鳞片小，嘴部无须。鲫鱼刺多、肉嫩、味美。

19．选购甲鱼一定要活的

甲鱼也叫元鱼、鳖、团鱼，是淡水爬行动物。背部呈橄榄色，有黑斑，腹部呈肉黄色且有浅绿色斑。甲鱼是营养丰富的滋补品。但甲鱼一次不可多食，孕妇及产后和腹泻、失眠、消化功能较差的人不宜食用。

甲鱼死后，腹甲颜色会很快发生变化，一般变成褐红或浅红色，也有变绿变黑的，人吃了这种死甲鱼肉对身体极为有害。因此，挑选甲鱼必须是活的，并现吃现宰。

20．活贝死贝的识别

无论是海水或淡水中均有贝类存在。主要品种有鲍鱼、牡蛎、贻贝、文蛤、蛏、扇贝等。活贝的壳可以自然开闭，死贝的壳不会闭合，这是识别贝类死活的主要标志。

21．怎样挑选河蟹

新鲜的河蟹，壳呈青灰色，腹面白色，脐部饱满，蟹螯和蟹脚完整。脐盖圆形为雌，三角形为雄。挑选时用手敲有坚实感，用手夹住背腹，两面平直，腿、钳伸直不垂。可食部分为肌肉、蟹黄、精巢和卵巢。不可食部分为胃、肠、鳃。食后切忌马上吃瓜果、喝生水。

22．吃河蟹要鲜活的

河蟹区别于海蟹之处是背壳呈圆形，海蟹呈棱形。

吃河蟹要鲜活的，死的不能食用。新鲜、活力强的河蟹，壳有光泽，蟹螯夹力大，腿毛顺，腿完整而饱满坚实，爬得快，安静时可以听到其细微的吐沫声。

河蟹食用前最好用清水养一些时间，使之吐净腹内的污物，然后摘除蟹胃，煮熟食之。

23．优质咸鱼的鉴别

咸鱼是使新鲜鱼不经脱水直接用盐浸渍而成。浸渍时除加食盐外，还根据不同品种而添加不同的调料，使之风味不同。质量上乘的咸鱼，形体完整，肉质坚实，气味正常。烹饪前一般要“撤咸”，即用清水浸泡一段时间。

24．如何选购黄鱼干

黄鱼干，又称黄鱼鲞，是以鲜大黄鱼腌制晒干而成。优质黄鱼干的肉质紧密不软，呈丝状，洁净有光泽，气味清香，不泛油。食用方法，一般是先用净水洗涮后，切条煨汤加豆腐、白菜，或切块炖肉。

25．干海味的上品与下品

鱿鱼干：形体完整坚实，光亮洁净，肉质厚，呈浅粉色，

形体部分蜷曲，尾部和背部红中透暗的为上品；形体、肉质、色泽较差，两侧有微红点的为下品。

墨鱼干：形体完整，色泽光亮洁净，体平展、肥厚，呈棕红色半透明状，有香味的为上品；如局部有黑斑，表面带粉色，背部暗的为下品。

鲍鱼干：形体完整，大小均匀，干燥结实，色泽淡黄或粉红色，呈白透明状，微有香味的为上品；如局部有黑斑，表面带粉白色，背部暗红则为下品。

干贝：色黄而有光泽，表面有白霜，颗粒均匀，无杂质，肉坚实，肉丝清晰粗壮，有特殊香味的为上品；色暗淡，体形歪斜，不圆整，肉丝枯瘦松散的为下品。

26．怎样鉴别海参的质量

海参的品种较多，其中有刺参、梅花参、黄玉参、靴参、赤白瓜参、白石参等。质量好的海参，参体肥壮、饱满、顺挺，肉质厚实，肉刺挺拔鼓壮、坚实，体内无泥沙及下陷缺刻。

27．怎样挑选鲜蛋

鲜蛋壳上有白霜，壳体清洁完整。把蛋对着灯光透视（或对着光亮处照看），可见全蛋透明呈微红色，气室小，蛋黄略有阴影，位居中心，无斑点。

也可将蛋放在10～20%的盐水里，立刻沉下去的是新鲜的。还可将蛋放在耳边轻轻摇晃，不响的是新鲜蛋。

28．如何辨别搭壳蛋和散黄蛋

搭壳蛋蛋黄不居中心，且有少部分贴在蛋壳上。通过灯光透视，可见气室增大，蛋黄粘壳处呈红色，打开后蛋壳内

壁可见蛋黄粘连痕迹，无异味，必须煮透方可食用。

散黄蛋通过灯光透视，可见蛋黄不完整，或散如云状，打开后可见蛋黄与蛋白混杂，无异味，也必须煮透后方可食用，如已有臭味则不能食用。

29．孵鸡淘汰蛋的识别

孵鸡淘汰蛋的特征是，蛋的颜色发暗，表面没有鲜蛋的光泽，呈灰色或暗黑色。用手摇晃，有明显的响声，重量比鲜蛋轻些。

通过灯光透视，可见暗影。打开后，鸡胚形成增大，无臭味。这种蛋根据各地区的食用习惯，只要不变质不发臭，仍可食用。但食味不佳，而且没有鲜蛋的营养价值。

30．皮蛋的质量鉴别

皮蛋是我国名产，一般多采用鸭蛋加工而成（有些地区也有用鸡蛋加工而成的称为鸡皮蛋）。加工后的蛋白表面产生美丽的花纹，状似松花，故又称松花蛋。

皮蛋的质量可以从以下几个方面加以鉴别：

⑴ 外观与手感。包料完整、无霉，泥剥掉后壳完整。用蛋轻敲桌面有弹动感，摇晃时无动荡声。也可用左手握蛋，右手食指敲蛋的小头，感到有弹性颤动的为好蛋。

⑵ 打开一个观察。蛋白凝固、清洁、有弹性。纵向剖开后，蛋黄呈淡褐、淡黄色，中心较稀。无搭壳或僵硬收缩现象。

⑶ 尝味。芳香，无辛辣味或橡皮味、臭味。如摇晃有水荡声，打开后蛋白粘滑，中心发糊，有刺鼻臭味的，不可食用。

31．如何挑选咸蛋

咸蛋又叫腌蛋，是用食盐腌制而成。一般用鸭蛋加工，其次为鸡蛋。常采用黄泥包蛋或盐水浸泡法加工。优质咸蛋的特点是，细嫩、松沙、油露。在挑选咸蛋时，从外观上看，应是壳无裂纹、无霉斑。用手轻摇有轻度水荡感。通过灯光或光亮处照看，蛋白透明、红亮清晰，蛋黄缩小并靠近蛋壳。如果打开观察，好的咸蛋应是蛋白稀薄、透明无色，蛋黄浓缩、粘实、呈红色。如发现蛋白混浊，蛋黄稀薄，有臭味，则不可食用。

32．怎样鉴别牛奶的质量

市场上出售的牛奶又称消毒鲜奶，是用优良的鲜奶经过滤净、杀菌、均质、分装后，可直接饮用的商品奶。新鲜的全脂牛奶，呈乳白色或稍带微黄的均匀胶态流体，无沉淀，无凝块，无杂质，具有消毒牛奶固有的香味，无异味。

33．如何选购奶粉

奶粉，也称乳粉，一般是以鲜牛奶经消毒、浓缩、干燥而成的粉末状乳制品。选购时应注意不同品种的不同作用。全脂奶粉，含有牛奶的正常成分，一般人都可饮用。脱脂奶粉，不含脂肪，适于肥胖而又需要营养的人饮用。乳脂粉，即在全脂奶粉中另外加入一定量的脂肪，适于需要脂肪的人饮用。

选购时，不要买发潮的奶粉。如是袋装奶粉，可将其托在手掌上观察，奶粉向四面散开的为干燥，裂开或结块的为潮湿。如是瓶装奶粉，可将瓶子慢慢转动，奶粉粘在瓶上的为受潮，不粘的为干燥。如是铁罐装的奶粉，可用手摇，发出“沙沙”响的为干燥，作“轰轰”声的是结块、受潮。

34．怎样识别国产罐头代号

罐头的代号通常由三部分内容组成：

第一部分是表明生产地区与生产厂厂家的代号。用英文字母表示生产地区，用阿拉伯数字标在英文字母的右下角表示生产厂家。即 A 北京，B 上海，C 辽宁，D 吉林，E 黑龙江，F 内蒙、宁夏，G 河北、天津，H 山东，I 河南，J 陕西，K 江苏，R 广东，M 安徽，T 四川，U 云南，V 贵州，W 湖北，X 甘肃、青海，Y 新疆、西藏，Z 台湾；A_1 表示北京人民食品厂，B_2 表示上海梅林罐头食品厂等。

第二部分是生产日期代号，如以 040291 代表 1991 年 2 月 4 日生产（也有的顺序是 910204）。

第三部分是产品名称代号，用阿拉伯数字来表示：1 字打头代表肉类，2 字打头代表禽类，3、4 字打头代表鱼类，5 字打头代表虾、蟹、贝类，6 字打头代表水果类，7 字打头代表果汁类，8 字打头代表蔬菜类，9 字打头代表其他类。

35．如何检验罐头质量

马口铁罐头，主要看商标及罐盖硬印是否合乎规定，罐头是否清洁，罐身及底部有没有生锈及锈蚀的扩展程度，罐体有无棱角及凹瘪变形，封口是否严密。玻璃瓶罐头，要检查瓶体上的盖头是否合乎规定，轻轻摇动后放在明亮处观察，以瓶内物块整、汁清的为好。

还可通过手捏检查有无鼓听现象。用手按压罐头盖或底（玻璃瓶罐头按盖），正常的罐头稍有凹印；如果手压后，很快又起来，证明罐头已经膨胀。

用敲听的方法检查罐头内食品质量情况。用手敲罐头底

部中心，声音清脆发实的为质量好的罐头；声音混浊、发空，说明罐内容量不足，气体较多，质量较次；声音“噗噗”沙哑的，为变质的罐头。必要时还可将罐头沉入水中，检查是否漏气，用手挤压罐头的底或盖，如出现小气泡，则证明漏气。

36．如何挑选萝卜

新鲜的萝卜含有较多的碳水化合物，其中维生素 C 的含量高于苹果和梨。萝卜的品种很多，有青皮萝卜、白皮萝卜和红皮萝卜等。其质量以皮色光洁、不伤、不冻、不裂、不烂、不带杈、无黑心、无切顶者为佳。

市场上常见的胡萝卜有红胡萝卜和黄胡萝卜。红胡萝卜适宜生吃和熟食，黄胡萝卜适宜熟食。应挑选个儿大，表皮光滑，没有黑斑，不开裂，不伤不烂，个重在 150 克以上的。

37．鲜嫩莴笋的识别

莴笋属于莴苣中的茎用莴苣。可凉拌吃，也可熟食和腌制。挑选时应注意选择叶茎鲜嫩，皮薄，剥叶后笋白占笋身 3/4 以上，直径 5 厘米以上，老根少，无烂伤的。鲜嫩的莴笋适宜凉拌，较老的莴笋适于熟食和腌制。

38．如何辨别茭白的优劣

茭白又叫茭笋和茭瓜。颜色为乳白色，肉质柔嫩，纤维少，味清香，多与肉共炒，或油焖、做汤。

选购茭白，以根部以上部分显著膨大、掀开叶鞘一侧即略露茭肉的为佳。皮上如露红色，是由于采摘时间过长而引起的变色，质地较老。如果发现壳中水分过多，也是采摘时间过长的。茭白过嫩或发青、变成灰色，不能食用。

39．竹笋的挑选

竹笋分春笋、毛笋、冬笋等。笋对鱼肉荤腥和各种蔬菜有“百搭”之功，其味鲜美、爽口。

春笋是春季出芽长出地面的笋。应挑选粗短，紫皮带茸，肉为白色，形如鞭子的为好。

毛笋，应挑选个大粗壮，皮黄灰色，肉为黄白色，单个重量在 1000 克以上的为佳。

冬笋是冬季在土中已长肥大而可采掘的笋。质量好的冬笋呈长圆腰形，驼背，鳞片略带茸毛，皮黄白色，肉淡白色。

40．如何选购蒜苗

蒜苗在南方叫蒜薹。它是栽培土中的大蒜，通过春化阶段抽出的嫩薹，色绿味美，宜于炒食。选购蒜苗要挑新鲜脆嫩，条长，无粗老纤维，上部浓绿，茎部嫩白，尾端不黄、不蔫、不裂口，以及顶“帽”不开花的。

41．什么样的马铃薯质量好

马铃薯又叫土豆、洋山芋。它所含的碳水化合物（主要是淀粉）相当高，一般都在 15～25%，所以它能提供人们的热量也比较多。其种类常见的有白皮、红皮、黄皮和紫皮四类。皮色虽不同，但在选购时都应挑选个型整齐、表面光滑、不伤不烂、无虫眼、无病斑、个体较大的为好。

42．怎样挑选山药

山药含有淀粉酶，有助消化的作用。山药肉质洁白，主要供熟食。山药有长根种、块根种和扁根种三类。其中长根种和块根种质量较高，扁根种次之。挑选山药，以粗壮肥嫩，条直不弯曲，条长 30 厘米以上的为佳（块扁山药据品种而

定）。同时注意山药断面应带有粘液，外皮无损伤。山药怕冻、怕热。冬季买山药，可用手将其握 10 分钟左右，如山药出汗，就是受冻了，如发热就是没有冻过。掰开来看，冻过的横断面粘液化成水，冻过回暖的有硬心且肉色发红，质量就差了。

43．莲藕的质量鉴别

莲藕又叫菜藕、莲菜，是水生蔬菜。既可生食，又可熟食，还可加工成藕粉。

选购时，宜选藕节肥大粗短，表面鲜嫩，不烂不伤不带尾的。藕四季都有上市，以夏秋的为好。藕多节，尖较嫩，可拌食；中段可炒食；老的可塞糯米煮成糖藕。

藕有池藕与田藕之分。池藕质白嫩、汁多；田藕品质次之。

44．姜的种类及用途

姜是一种调味蔬菜，可以生食，也可以炒食或加工腌制。其种类按原色分为灰白皮姜、白黄皮姜和黄皮姜。

灰白皮姜。表皮呈灰白色，光滑，每个小姜块互相连接成手掌样的一个整块。嫩姜辣味小，肉质脆嫩，可以炒食或腌制糖渍。老姜味辣，有香味，呈黄色，水分少，主要供调味或药用。

白黄皮姜。姜块呈白黄色，整块姜有单、双排列，个较大，最适宜腌制糖渍。

黄皮姜。姜块呈鲜黄色或浅黄色，每个小姜块连接成一个大整块。嫩姜可腌制糖渍，老姜可制干姜粉或药用。

45．什么样的芋头好吃

芋头又叫芋艿。既可做菜，与肉类同烧或煮烂蘸糖食用，

也可作食粮。

芋头一般生有子芋和母芋。子芋肉质细嫩，多为粉质，品质佳，吃口好；母芋肉质粗，味道差。芋头的种类有多子芋、魁芋和多头芋。其中多头芋的水分含量较少，组织较致密，食味很好。

46．亦果亦菜、生熟可食的荸荠

荸荠亦称地栗、地梨、马蹄、乌芋，属于水生蔬菜。荸荠脆嫩多汁，甘甜适宜，生食甜脆，熟食糯甜、柔中带脆。既是蔬菜，又是水果。

早熟荸荠，大约每年 11～12 月上市，呈扁圆形，皮色黑，肉雪白，含淀粉多，既可生食，也可熟食，还适于提取淀粉；晚熟荸荠，每年 12 月至翌年 3 月上市，皮较厚，呈紫红色，肉脆嫩，含水分多，含淀粉少，含糖分高，渣子少，生熟食均佳，可作水果用。

47．怎样挑选叶菜类蔬菜

叶菜类蔬菜是以叶片、叶柄或叶的一部分作为食用，是品种最多的一种蔬菜。其中较常见的有大白菜、圆白菜、油菜（又叫青菜)、菠菜（又叫赤菜)、苋菜、恭菜（又叫甜菜)、油塌菜（又叫瓢儿菜）等等。

在蔬菜中，从提取维生素的品种和数量来看，绿叶菜是属于价值最高的一类。此外，绿叶菜含铁丰富，吸收率也较高。

选购此类蔬菜，主要是看菜的新鲜程度。菜叶鲜嫩、肥壮，无虫害，无黄叶，棵茎整齐的最好。

48．怎样挑选韭菜、大葱、大蒜

韭菜是营养丰富的香辛蔬菜，有窄叶和宽叶之分。窄叶韭叶片窄长，叶色较深，纤维稍多，香味较浓；宽叶韭叶片宽厚，色泽较浅，品质柔嫩，香味稍淡。

大葱的味辛辣芳香，是一种调味蔬菜。营养比较丰富，还能帮助消化以及杀灭和抑制多种致病菌。大葱以棵大均匀、无烂无虫的为佳。

大蒜也是一种香辛蔬菜，有特殊的辛辣味。食用部分主要是蒜头。以个儿大、瓣少、肉嫩、味辣的为佳。大蒜的某些成分有特殊的健身作用，所以食用或药用多为生吃。一般都用来调味或腌制后食用。

49．如何选购芹菜

芹菜又叫香芹、胡芹，是一种风味独特的蔬菜。叶梗是它的主要食用部分，可凉拌或炒食。

芹菜有水芹（白芹）和香芹（药芹）两种。水芹叶较小，呈淡绿色，矮小柔弱，香味淡，易软化。香芹叶片较大，绿色，叶柄粗，高大而强健，香味浓。选购芹菜时，梗不宜太长，20～30 厘米为宜，挑菜叶翠绿不枯黄，菜梗粗壮的。夏天拌芹菜有一股药味，食用前可用开水烫透并挤干水分，再加入合适的调料。

50．花菜的质量鉴别

花菜（也叫菜花），供食用部分是鲜嫩的花枝和花球。花菜洁白、细嫩，适宜炒食，也可凉拌。

质量好的花菜，花球鲜嫩，紧密肥大，白而无斑，花粒细密，花枝短肥，不烂不脏，没有毛花。花菜按收获季节的不同分为春花菜、夏花菜和秋花菜。春花菜和秋花菜的品质

好，夏花菜较差。

51．如何选购茄子

茄子在我国南北方都有种植，是夏秋季的主要蔬菜之一。依据茄子的形状可分为圆茄、长茄和卵茄。

圆茄。果实圆形、扁圆形或长圆形。皮黑色、紫色、绿色或白色。圆茄的肉质比较紧密，单果较重。

长茄。果实细长，皮较薄，有紫色、青绿色、白色等，单果较轻，肉质较嫩。

卵茄。果实为卵形或长卵形，果较小，质较硬。

选购茄子主要看是否鲜嫩，以不伤不烂、个大均匀为好。

52．西红柿的质量鉴别

西红柿又叫番茄。味甜而微酸，既可作蔬菜，又可作水果食用。

西红柿的品种较多，依其色泽有红色、粉色、黄色之分。红色西红柿的果实为大红色，一般呈扁球形，汁多爽口，风味好。粉色西红柿的果实为粉红色，近圆球形，味酸甜适宜，品质较好。黄色西红柿的果实为橘黄色，呈圆球形，果大肉厚，肉质又面又沙，生食味淡。

质量好的西红柿，应是颜色鲜艳、脐小、无畸形、无虫疤、不裂不伤、个大均匀的。

53．怎样辨别辣椒与甜椒

辣椒包括辣椒（又叫海椒、秦椒、辣子）和甜椒（又叫柿子椒、灯笼椒）。

辣椒的甜辣程度可依其形状和颜色来区别。一般情况下，形状细长或呈羊角形、圆锥形且色红或深绿的辣味强，其中

以线形辣椒和尖（圆锥）辣椒的辣味为最强。甜椒一般果实较大，呈圆形、扁圆形或圆筒形，色深绿，味甜、微辣或不辣。

54．瓜类蔬菜的挑选

黄瓜。又称胡瓜、王瓜，脆嫩多汁，微甜，有清香味，可生食、熟食和腌酱。挑选黄瓜，应以瓜条直长、质地鲜嫩、顶花带刺、无伤无烂的为佳。

冬瓜。又称白瓜或东瓜，肉质细嫩，味清淡，适宜熟食。以瓜身周正、皮老坚挺、有全白霜、无疤痕畸形、肉厚的为好。

南瓜。又称倭瓜、饭瓜。嫩瓜炒食，老瓜煮食；既可做菜，又可代粮。以瓜耳周正、个大肉厚、不伤不烂的为佳。

苦瓜。又称癞瓜、凉瓜、绵荔枝。因果实含有特殊的苦味得名。苦瓜以食幼瓜为主，可炒食或腌渍。挑选时应以鲜嫩、瓜身周正、不烂不伤的为好瓜。

55．怎样挑选菜豆

菜豆又名四季豆、芸豆，春秋两季均有上市。菜豆的豆荚和种子都可食用，可炒食也可腌制。在选购四季豆时，应挑选豆荚饱满匀称，色泽青嫩，表皮平滑无虫痕的。皮老多皱纹、变黄或呈乳白色多筋者是老菜豆，不易煮烂。

56．蚕豆、扁豆、豇豆的质量鉴别

蚕豆又叫胡豆、罗汉豆，肉质鲜美糯软，可炒食。质量好的蚕豆，应是角大籽饱（无嫩荚瘪荚），皮色浅绿，无虫眼无杂质的。

扁豆又叫鹊豆、眉豆。多以嫩荚炒食、煮食、腌制或干

制。扁豆有白扁豆和赤扁豆之分。选购扁豆，应以个体肥大，荚长 10 厘米左右，皮色鲜嫩，无虫无伤的为佳。

豇豆又叫长豇豆、带豆，是夏季的主要蔬菜之一。以新鲜脆嫩、粗细匀称、富有光泽、子粒饱满、没有病虫害的为优。

57．如何挑选豌豆苗

豌豆苗鲜嫩清香，可炒菜、做汤、下面。豌豆苗的营养丰富，且做成的菜豆香味浓，鲜美异常。选购豌豆苗，以茎粗叶大、新鲜肥嫩的为最优。

58．怎样鉴别酱菜的质量

酱菜是蔬菜经盐腌、酱制而成的。酱菜常用的酱是黄酱和甜面酱，以甜面酱制成的味较甜，以黄酱制成的味较咸。酱菜以色泽鲜明，有酱香味，咸甜适口，味鲜，口脆，无异味，无杂质的为上品。

59．黄花菜的质量鉴别

黄花菜又名金针菜，是以含苞未放的萱草花蕾经干制加工而成。食用的方法是浸发洗净后用来配菜。

黄花菜的质量鉴别可以一看二摸。看：颜色金黄而有光泽的为上品，黄褐或黑色者为次。外形要求线条肥壮均匀，挺直不卷曲，长短一致，无花蒂，未开花，无油条，无虫，不霉。摸：手捏感觉有弹性，放手后又能自动散开恢复原状，无潮湿感。

60．怎样挑选笋干和玉兰片

笋干是以新鲜毛笋，经煮熟、压榨、焙干而成。食用前，经过水发，基本上能恢复原有的鲜嫩程度。笋干要挑选形状

扁平，干燥干净，肉厚质嫩，色如黄蜡，无老根，不发霉的。

玉兰片是以冬笋或春笋经蒸、烘干、熏磺等加工而成，因其形、色泽似玉兰花瓣而得名。优质玉兰片色泽玉白，表面光洁，肉质细嫩，体小肉厚而结实，笋片紧密，无老根，无焦片，无霉蛀。

61．香菇的质量鉴别

香菇因具有浓郁香气，故又称香蕈，是一种人工栽培的食用菌。品种有花菇、厚菇和平菇（薄菇）等。其中以花菇质量最好，平菇质量较好。

鉴别香菇质量的方法，主要是看颜色：色泽黄褐（福建香菇为黑褐色有微霜），菌伞下面有褶裥紧密细白。看形状：只大均匀，菌伞肥厚，粗壮。用鼻闻：有香气。

62．怎样挑选发菜

发菜的干制品因色泽乌黑，细长如丝，形如乱发，故名发菜。发菜经水发后变为绿色，气味清香。可以拌着吃，也可以作为辅料，与干贝、虾米、鸡、鸭等一起烧汤。挑选发菜应以发丝细长，乌黑色，整洁，干净，无杂质，鼻闻有清香味者为佳。

63．如何识别真假木耳

黑木耳是一种生于朽木、形如人耳、色泽乌黑的食用菌。有人工栽培和野生两种，可作为荤素菜肴的配料和滋补食品。

假木耳看上去与真木耳相似，但仔细分辨，还是可以识别的。假木耳朵厚，朵片常粘在一起，用手摸，感觉较重，有潮湿感，放在口中嚼，有腥味。

真木耳朵大，朵片较薄，表面乌黑光润，背呈灰色，手

摸感觉分量轻，干燥，无杂质，无僵块卷耳，放在嘴里尝有清香味。

64．银耳的质量鉴别

正常的干银耳为白色，略带黄色，朵大体松，肉质肥厚，坚韧而有弹性，散发出银耳特有的气味，浸泡后可膨胀 8～15 倍。

变质的干银耳的耳片呈焦黄色或绿褐色，没有鲜壳，朵形瘦弱不一，易碎，蒂部有黑点或橘红色斑块。腐烂部分，经水泡后，发粘并有异味。舌感刺激或有辣味，说明银耳已用硫黄熏过，虽然颜色尚好，但不能食用。

65．海带的选择

海带属于海生藻类植物，因其形似带得名。海带营养丰富，尤其碘的含量很高。在食用前，应先在清水中泡发一夜，方可加工。可凉拌、炒食或与肉一起煨汤。选择海带应掌握以下要求：色泽绿褐油润，肉质厚实，条长体宽，干燥，破裙少，尖端及边缘无白烂、黄化及附着物。

66．豆腐的质量鉴别

豆腐是营养丰富的食品，它是由大豆经过多道工序加工而成。我国的豆腐品种有北豆腐和南豆腐之分。

北豆腐。又叫老豆腐，它的质量要求是表面光润，四角平整，厚薄一致，有弹性，无杂质，无异味。

南豆腐。又叫嫩豆腐，它的质量要求是洁白细嫩，周体完整，不裂，不流脑，无杂质，无异味。

67．如何选购豆腐干和豆腐片

豆腐干和豆腐片是半脱水的豆制品，它们的含水量均显

著低于豆腐。

豆腐干经过压榨脱水、切干而制成，也叫大白干、白豆腐干。选购时以颜色白净，薄厚均匀，四角整齐，柔软有劲，无杂质无异味的为佳。

豆腐片是经压榨脱水而制成，它也叫干豆腐、百页或千张。豆腐片的厚度从０.５毫米至２毫米不等，因产品的不同而异。挑选的要求同豆腐干。

68．怎样挑选腐竹和豆腐皮

腐竹和豆腐皮是干燥的豆制品。

腐竹的质量一般分三个等级：一级品，呈浅麦黄色，有较强的光泽，蜂孔均匀，外形整齐；二级品，颜色灰黄，光泽稍差，外形整齐；三级品，呈灰黄色，光泽较差，外形不整齐。

豆腐皮，也叫油皮、豆腐衣。优质豆腐皮皮薄透明，半圆而不破，黄色有光泽，浸泡后柔软不粘，表面光滑。

69．怎样鉴别食用淀粉质量的优劣

商店里出售的食用淀粉通常有马铃薯粉、红薯粉、马蹄粉、菱粉等。

选购淀粉可以通过看、闻、捻来鉴别其质量的好坏。

看。优质淀粉，洁白而有光泽，无杂质；质次淀粉，呈黄色或灰白色，有杂质。

闻。除原料的气味外，不应有其他异味。

捻。这是检验淀粉干湿度的方法。用手指捻一小撮淀粉，如容易松散，且指感润滑，说明淀粉是干燥的；如容易结块，有粘腻感，说明湿度大。

70．粉丝的质量鉴别

粉丝的品种有豆类粉丝、禾谷类粉丝、薯类粉丝和混合粉丝。其中以豆类粉丝中的绿豆粉丝质量最佳，薯类粉丝质量较差。

优质的粉丝有以下几个特点：

细。细长，均匀，整齐；

白。色泽洁白，无杂质；

亮。透明度高，有光泽；

干。干燥（含水量应在 15%以下）；

柔。柔韧，有弹性；

纯。无霉味、酸味和其他异味。

71．优质酱油的特点

酱油的质量因原料的种类、配方、酿造工艺不同而有差别，但一般都应达到下列要求：

色泽。红褐色或棕褐色，鲜艳，有光泽，不发乌。

体态。澄清，浓度适当，无沉淀物，无霉花、浮膜。

气味。有酱香和酶香气，无其他不良气味。

口味。鲜美醇厚，咸甜适口，柔和，味长，没有苦、酸、涩等异味。

72．怎样鉴别鱼露质量的优劣

鱼露亦称鲯油或虾油，其质量优劣可用以下方法鉴别：

⑴ 看色泽。将样品放入透明容器，对光观察其是否透明，有无悬浮颗粒物。真鱼露应为橙红色或橙黄色，不发乌。

⑵ 闻香气。摇动瓶子，嗅其气味，真鱼露具有独特的荤鲜香气，没有腐败臭味。

⑶ 尝滋味。取少量样品放入口内，真鱼露滋味鲜美，余味悠香，无苦涩及异味，不死咸。

⑷ 观察泡沫。摇动瓶子，使其产生泡沫。如果泡沫消失得快，说明其发酵完全，相对地说可较长时间贮藏；如泡沫消失缓慢，说明其发酵不完全，不宜久存。

73．优质食醋的特色

食醋品种很多，其中较有名的是山西老陈醋和镇江香醋，还有白醋、米醋、糖醋等品种。

山西老陈醋是以优质高粱为主料精制而成。色泽黑紫、浓稠，有特殊的清香，酸味醇厚。

镇江香醋是以糯米为主料加工精制而成。色泽深褐，具有香、酸、醇、浓的特点，口味酸而微甜，无苦涩味及明显沉淀。

74．如何选购豆酱和面酱

豆酱和面酱既是调味品，又是副食品。营养丰富，极易被人体吸收，是传统的佐餐食品之一。

豆酱有大豆酱和蚕豆酱之分。大豆酱又称黄豆酱、黄酱、大酱，根据含水量的不同可分为干黄酱和稀黄酱。干黄酱色红黄，有光泽，有甜香味，不带辣味，不变黑，用手掰开后有白茬，内红，结实。稀黄酱呈深杏黄色，有光泽，有浓郁的酱香味和鲜味。蚕豆酱又称豆瓣酱或豆瓣辣酱，呈红褐色或紫红色，鲜艳而有光泽，细腻无渣，微辣，有独特醇厚的风味，味美可口。

面酱是以面粉、食盐、水为原料制成。因其咸中带甜，故又称为甜面酱或甜酱。呈金红色、有光泽，有甜香味。

75．食糖质量优劣的辨别

辨别食糖质量优劣可以通过感官方法。一般地说，色泽深说明灰分及杂质含量较高，所以应选色泽洁净鲜明的；晶粒松散、干燥、不粘手、不结块的，说明含水分较少；口感甜味纯净，不带焦苦味、酸味和异味的质量较高。白砂糖和绵白糖溶解于洁净的水中，应成为清晰透明的水溶液。

76．如何挑选桂皮

桂皮又称肉桂，由桂树的树皮干制加工而成。桂皮是肉食烹饪的重要调味品。桂皮含有较多的芳香油，具有特异的香气和收敛性的辛辣味，并稍有甜味。优质桂皮，外表呈灰褐色，肉皮赭赤色，肉质厚，没有虫霉，无白色斑点，香味浓郁，味道甘甜。

77．真假大料的识别

真大料又称八角茴香、大茴香、八角，是八角茴香树的果实,因其果实成熟时有八个蓇葖向外辐射呈星状而得名。假大料是莽草籽，是莽草的果实，毒性很大，其外形和颜色与大料相似，故容易误认而造成食物中毒。

选购大料只要多加注意，仔细观察，假大料还是能够识别的。莽草籽的外观特征是果实瘦小，其尖端向上弯曲比较明显；果瓣间的接触面呈三角形；果腹面皱纹较多；颜色较浅，介于棕红色与土黄色之间；闻之有樟脑或松香味；用舌舔，有刺激性酸苦味。

78．不同食用植物油的区别

食用植物油的种类很多，其中常食用的有花生油、菜籽油、大豆油、棉籽油和葵花籽油等。

花生油。是从花生仁中提取的油脂，有的地方称生油，一般呈淡黄色或橙黄色，色泽清亮透明。花生油沫头呈白色，大花泡。具有花生油固有的气味和滋味。

菜籽油。是从菜籽中提取的油脂，习惯称为菜油。一般生菜籽油呈金黄色，油沫头发黄稍带绿色，花泡向阳时有彩色。具有菜籽油固有的气味，尝之香中带辣。

大豆油。是从大豆中提取的油脂，亦称豆油。一般呈黄色或棕色。豆油沫头发白，花泡完整，豆腥味大，口尝有涩味。

棉籽油。是从棉籽中精炼提取的油脂。一般呈橙黄色或棕色，沫头发黄，小碎花泡，口尝无味。

葵花籽油。是从向日葵籽中提取的油脂。油质清亮，呈淡黄色或者黄色，气味芬芳，滋味纯正。

79. 芝麻香油的质量特点

芝麻油是以芝麻为原料制取的油品，分普通芝麻油和小磨香油。普通芝麻油是用压榨法制取的。小磨香油是以炒熟的芝麻为原料，经磨糊、振荡、出油等工序制成，它比普通芝麻油具有更浓郁的香味。小磨香油不仅具有浓郁的芳香，而且油色较深。而普通芝麻油没有小磨香油那种特有的香气，色泽清淡。

80. 怎样鉴别汽水的质量

汽水的种类依原料、口味不同，分为果汁汽水、果味汽水和可乐汽水等。果汁汽水、果味汽水，以具有相应鲜果的色泽者为佳，可乐汽水应有焦糖色泽。各类汽水都必须二氧化碳气体充足，能连续发出细微的气泡，无沉淀，有清凉香

味，无异味和臭味。色泽乌淡、口味辣、有明显沉淀的质量差。

81．矿泉水的种类及质量要求

随着环境污染的严重,矿泉水作为日常饮料已成趋势。矿泉水是指从地下水源矿脉的天然露头引导出来的水。水质不同自来水，它含有天然无机盐 1000 毫克/升以上，或者含游离二氧化碳在 250 毫克/升以上。矿泉水按其成分不同分为五种，即天然矿泉水、天然泉水、混合水、仿制矿泉水、矿泉水饮料。除矿泉水饮料外，其他四种饮料的口味都应比较纯净，为清澈透明液体，较耐贮存。

82．怎样挑选白酒

把酒瓶（指无色或浅色透明的玻璃瓶）拿在手中，慢慢地倒置过来，对着阳光或灯光观察瓶的底部，如有下沉的物质或有云雾状现象，说明酒中杂质多；如酒液不失光不浑浊，没有悬浮物，说明酒的质量较好。从色泽看，一般白酒都是无色透明的。也有例外，如贵州的茅台酒，酒液略显黄色，这是正常的。

挑选白酒时，还要注意酒瓶包装，看瓶盖是否封得严实，瓶体是否有裂纹和砂眼等。如有上述纰漏，则酒容易漏气、跑度和亏量。

83．黄酒的质量鉴别

鉴别黄酒的质量，主要是对酒的色、香、味进行检验。色：黄酒的色泽深浅不一，一般有浅黄或紫红，依酒的品种而定，以清澈透明，光泽明亮，无悬浮物或沉淀浑浊为好。香：以香气浓郁者为优。味：入口清爽、醇厚，无辛辣、酸、涩等

异味者为佳。

84．何谓啤酒的“度”

啤酒是一种低酒精度的含二氧化碳丰富的清凉饮料酒。市售啤酒有 12°和 14°的分别。有人认为这是指酒精度数，其实不然。一般饮料酒的度数表示酒精的含量，所以简称为“酒度”。而啤酒的“度”却指的是麦芽汁的浓度。制造啤酒的大麦芽和辅助原料大米等，经过麦芽淀粉酶和蛋白酶的作用，转化为麦芽糖类，以糖的含量来测定，如每公升麦芽汁含有 120 克糖类，就是 12°。当麦芽汁浓度为 7°～9°时，称低浓度啤酒。麦芽汁浓度在 18°～20°的称黑啤酒。据测定，黑啤酒的酒精含量在 4.8°～5.6°之间。麦芽汁浓度越高，营养价值就越好，同时泡沫细腻持久，酒味醇厚柔和，保管期也长。

85．什么样的啤酒质量好

啤酒有“生”“熟”之分。装瓶时经杀菌的称为“熟啤”；未经这道工序的啤酒含有活酵母菌，叫“生啤”或“鲜啤酒”。按颜色深浅，啤酒可分为白啤、棕啤、黑啤等；按味道不同又可分为苦、甜、酸数种；香味亦有多型，其中以酒花香和麦芽香为佳。无论是哪种啤酒，皆以酒液透明晶莹，泡沫细腻厚实而色如白奶，入口柔和清爽者为上品。一般酒类，特别是烈性酒越陈越香，而唯独啤酒却越鲜越美。所以，鲜啤酒是不宜久存的。

86．葡萄酒种类的区别

葡萄酒种类很多，分类标准也不统一。从酒的颜色分，有红葡萄酒、白葡萄酒和淡红（桃红）葡萄酒；从含糖量上分，有干（酸）葡萄酒（含糖量在 1%以下）、半干（半酸）葡萄

酒（含糖量在1～4%之间）、半甜葡萄酒（含糖量在4～9%之间）、甜葡萄酒（含糖量在10～12%之间）、超甜葡萄酒（含糖量在12%以上）；从酒精浓度上分，有低度（酒度在10%以下）和高度（酒度在10～18%）两类。此外，还可按所含果汁比重，分为全汁、半汁或30%汁的葡萄酒；按酒液中是否含二氧化碳，分为起泡葡萄酒（大小香槟、葡萄汽酒）和稳定葡萄酒（不含二氧化碳）。

87．如何选用葡萄酒

选用葡萄酒要根据个人的爱好和经济条件来决定。从饮用习惯来讲，中国人多喜饮甜葡萄酒，而西方人多喜饮干或半干葡萄酒。干酒半干酒因不加糖或只加少量糖，味道偏酸，更富有葡萄的天然风味。喜庆宴会多选用红葡萄酒，一般饮用可选白葡萄酒。葡萄酒分高中低三档，价格悬殊。

88．酒龄标记的识别

国产白兰地习惯用星级来表示酒龄：

三星：表示已存放5～8年；

四星：表示已存放8～10年；

五星：表示已存放10～12年。

进口的白兰地则在瓶颈处贴有缩写英语的标记表示酒的年龄：

V·O（very old）12～15年；V·V·O（veryvery old）15～18年；V·S·O（very special old）18～20年；V·S·O·P约20年以上；V·V·S·O·P40年以上。

以上五种进口的白兰地属于中档酒。

X·O（Extra old）为超纯白兰地，存放时间在45年以

上；E·F（Extra fina）存放时间在 75 年以上。

以上两种进口白兰地属于高档酒。

89．外文酒名的含义

白兰地。是英文 Brandy 的音译。它是用发酵好的酒或葡萄果实发酵酒经过蒸馏加药配制而成的蒸馏酒。一般酒度在 38°～43°之间。色泽金黄透明，具有浓郁的芳香和酯香，口味醇厚。

威士忌。是英文 Whisky 的音译。它是原产英国的一种蒸馏酒，以大麦、黑麦和玉米为原料，酒度为 40°～42°；酒色金黄透明，酷似琥珀色，味微辣而醇香。

香槟酒。原产法国，是一种起泡沫的白葡萄酒，法文为 Champagne，酒度为 13°～15°。这种酒由于压入足量的二氧化碳，饮时爽口，酒液金黄透明微甜酸，有特殊香味。

味美思。是英文 Vermouth 的音译。是一种以苦艾叶为主要香料的白葡萄酒，原产法国。酒味醇厚，清香甜苦，风味特殊，酒度为 17°～18°。一般作为开胃酒，餐前略饮，增进食欲。

90．选购茶叶的窍门

选购茶叶可以从茶叶的条索、色泽、净度等方面鉴别。

条索。凡是条索粗大轻飘的，质量都不好。因老叶加工的条索就粗大，幼芽嫩叶加工的条索就紧细。不同类型的茶叶对条索的要求还不完全一样。一般红茶、眉茶、烘青、乌龙以条索紧细、重实的为佳，粗松开口的为差；珠茶以紧细、细圆、重实的为佳，松散、长扁、轻飘的为差；扁形茶（如龙井、大方）以扁平、挺直的为佳，短碎、弯曲、轻飘的为

差。

色泽。凡色泽调和一致，明亮光泽，油润鲜活的茶叶，品质一般都优良；凡色泽光杂，枯暗无光的茶叶，品质较次。一般绿茶要求油润碧绿光滑，枯黄或暗黄的质量差。乌龙茶要求乌润，黄绿无光的质量差。工夫红茶要求乌黑油润，芽尖呈金黄色，暗黑、青灰、枯红的质量差。

净度。净度是指茶叶中杂质含量的多少。对于非茶类杂质和严重影响品质的杂质，成品茶中不允许有。除此，茶叶中茶梗、茶片、茶籽、茶末的多少，是判断茶叶品质优劣的一个重要标志。

91．如何挑选苹果和梨

苹果和梨的品种很多，是我国的大宗水果。

苹果的质量主要根据形态、色泽、成熟度、糖酸度、风味以及有无损伤、病虫害等方面确定。同一品种以果皮光洁、无伤、无虫害、色泽鲜艳、成熟度适中、肉质致密、芳香者为佳。

成熟度可通过手捏判断。太硬则不熟，太软则过熟，以软硬适中为好。掂重量，形大量轻，则肉质松绵；形小量过重，可能是僵果。外形的大小应和重量相称。

不同品种的梨以果皮薄、细、有光泽，果肉脆嫩，汁多味甜，石细胞少，果心小，香味浓者为佳。同品种的梨以果个大小适中，果形完整，无病虫害，果皮光滑，无疤斑、无外伤者为好。

92．山楂的品种及其特点

山楂又称山里红，是我国特有的水果。它不仅有很高的

营养价值，而且有很高的药用价值。

山楂的品种及其特点是：

大山楂。又称方果山楂、大楂，主要产于辽宁。果个大，呈稍扁圆形，果皮深红，有果点，近萼部细密。肉紧密，粉红色，近梗凹处青黄色，味酸微甜，汁多。

小山楂。又称圆山楂、面楂，主要产于山东。果个小，浓红色，密布褐色细斑点，萼开张。肉紧密，粉红色，酸甜适度，贮放后果肉变面。

大金星。主要产于辽宁。因果面布有褐色圆形凸起的果点而得名。果个小，近球形。皮色艳红有光泽，皮薄。肉白色，细密而软，酸甜适度，无涩味，风味浓厚可口，为山楂中的珍品。

93．巧选葡萄

挑选葡萄最主要的是要注意其采摘时间。提前采摘，由于积温不够，光照不足，果皮还未着色，糖度不高，酸度不降，因此果粒呈青色、硬实、不透明，吃在嘴里，酸涩难咽。一般葡萄的成熟期在 8～9 月间，有许多晚挂果的葡萄，由于天气转凉，积温始终不到，虽然皮色转红，但糖度再也高不上去了。

其次是看果实。葡萄一般以穗为单位，要挑穗重达 250 克以上，果粒大小一致，着色均匀，肉质变软，没有病果、虫害和破伤果的为佳。

94．什么样的香蕉口味好

人们在购买香蕉时，往往喜欢挑选色泽鲜黄、表皮无瑕的。其实这样的香蕉，内部还没有完全脱涩转熟，吃起来果

肉较硬。因为香蕉产在南方，为了适应长途运输的需要，一般都是在成熟前就采收。这时的香蕉，不仅含有较多的水溶性鞣质使其具有浓烈的涩味，而且还含有大量的淀粉，果肉硬，果皮呈青绿色，其固有的芳香味也未形成。这样的香蕉，必须经过人工催熟后，才能供应市场。熟透了的香蕉，果皮上有芝麻般的黑点，也就是人们常说的“芝麻香蕉”。因此，购买香蕉时，应挑选果皮黄黑泛红，稍带黑斑，表皮有皱纹的，风味最佳。

95．如何识别香蕉和芭蕉

香蕉和芭蕉同属于芭蕉科芭蕉属，其色、香、味、形均很相近，要区别它们，得从外形、颜色和味道上着手。

从外形看，香蕉弯曲呈月牙状，果柄短，果皮上有 5～6 个棱。芭蕉的两端较细，中间较粗，一面略平，另一面略弯，呈“圆缺状”。其果柄较长，果皮上有 3 个棱。从颜色上看，香蕉未成熟时为青绿色，成熟后转为黄色，并带有褐色斑点，果肉呈黄白色，横断面近圆形。芭蕉果皮呈灰黄色，成熟后无斑点，果肉呈乳白色，横断面为扁圆形。从味道上辨，香蕉香味浓郁，味道甜美。芭蕉的味道虽甜，但回味带酸。

96．怎样挑选荔枝和龙眼

荔枝以色泽鲜艳，个大均匀，皮薄肉厚，质嫩多汁，味甜，富有香气，核小为上品。果皮变色、变干，说明贮藏时间已久，品质下降。若有酒味或果肉变色，则不能食用。

鲜龙眼要求新鲜，成熟适度，果大肉厚，皮薄核小，味香多汁，果壳完整，色泽不减。鉴别成熟度的方法如下：

观皮色。果壳黄褐，略带青色，为成熟适度；若果壳大

部分呈青色，则成熟度不够。

手捏。以3个手指捏果，若果壳坚硬，则为生果；如柔软而有弹性，是成熟的特征；软而无弹性，则成熟过度，并即将变质。

看果核。剥去果壳，若肉质莹白，容易离核，果核乌黑，说明成熟适度；果肉不易剥离，果核带红色，表明果实偏生，风味较淡。

97．柑橘的挑选

柑橘的品种很多，不同品种的优劣，主要取决于各自特有的色、香、味。同品种的要从果形、果色、果面、果梗等方面来观察挑选。

果形。应具有本品种特征，端正，无歪肩、歪蒂、歪脐、半边大小、异状突起或凹陷等畸形。

果色。应具有本品种成熟期色泽，底色基本转黄或橙红、鲜红，局部微带绿色。如绿色超过果面1/2，则采收偏早。

果面。应清洁、光亮，无明显病害、虫害、伤口和缺陷，无“浮皮”、“水肿”现象。

果梗。应新鲜、清洁、不脱落，剪口平整。

98．怎样挑选西瓜

西瓜的品质优劣不但取决于品种，更重要的是成熟度。选购优质西瓜主要通过看、摸、掂、听来鉴别。

看。花皮瓜类，要纹路清楚，深淡分明；黑皮瓜类，要皮色乌黑，带有光泽。无论何种瓜，瓜蒂、瓜脐部位向里凹入，藤柄向下贴近瓜皮，近蒂部粗壮青绿，是成熟的标志。

摸。用拇指摸瓜皮，感觉瓜皮滑而硬则为好瓜，瓜皮粘

或发软为次瓜。

掂。成熟度越高的西瓜，其份量就越轻。一般同样大小的西瓜，以轻者为好，过重者则是生瓜。

听。将西瓜托在手中，用手指轻轻弹拍，发出“咚、咚”的清脆声，托瓜的手感觉有些颤动，是熟瓜；发出“突、突”声，是成熟度比较高的反映；发出“噗、噗”声，是过熟的瓜；发出“嗒、嗒”声的是生瓜。

99．哈密瓜的品种及其特点

哈密瓜品种繁多，常见的优良品种有：

纳西甘。维语甜似冰糖之意。短圆筒形，皮色晴青，熟后转黄青色，有黄褐色条斑和 9～11 条凹筋，皮光滑而薄，无网纹。肉色淡红或淡青，细脆多汁，味甜浓香。

可口奇。维语绿色而脆嫩之意。幼果绿色，熟后转黄青或淡绿色。卵形或长卵形。表面有网纹，无色带。皮薄，肉厚，质细，味甜，清香。

青皮脆。呈心脏形，皮绿色，顶部光滑带黄白色，蒂部有网纹。肉厚、橘红色，质细脆，汁多，香浓。

网纹香梨。因带梨香而得名。卵圆形，皮色深黄带青，全瓜密布网纹。肉白色，质脆味甜。

100．莲子的选择

莲子的质量以湘莲（主产湖南湘潭）品质最好。其皮色淡红，皮纹细致，粒大饱满，生吃微甜，一煮就酥，食之软糯清香。白莲和通心莲次之。白莲的皮肉呈白色，稍带皱纹，粒子肥圆，莲肉饱满，入口软糯。通心莲是以刚成熟尚未完全老的莲子，经过除去皮和芯的加工品。红莲质量较差，其

粒形瘦长，皮色暗花，脐部下陷，中心空间较大，生吃味淡，久煮不酥，入口艮硬。挑选时，同品种以当年产、颗粒圆整饱满、干爽，口咬脆裂为优。

101．如何识别瓜子的优劣

瓜子是西瓜子、南瓜子、葵花子等的总称。以不同地区的口味特点加工而成的瓜子品种极多。南方的瓜子以辅料多、用量大、口味甜咸香俱全为特点；北方的瓜子以辅料少，口味咸香为特点。

瓜子的质量，以粒老仁足，板正平直，片粒均匀，口味香而鲜美，具有本品种的水分、色泽要求者为上等，反之，则为低劣。壳面鼓起的仁足，凹瘪的仁薄，皮壳发黄破裂者为次。用齿咬，壳易分裂，声音实而响的为干，反之为潮。籽仁肥厚，用手掰仁松脆，色泽白者为佳。

102．蜜饯的种类及特点

蜜饯按地方风味分为京式、广式、苏式和闽式几种。

京式蜜饯也称北京果脯，起源于北京，其中以苹果脯、金丝蜜枣、金糕条最为著名。京式蜜饯的特点是：果体透明，表面干燥。配料单纯，但用量大。入口柔软，口味浓甜。

广式蜜饯起源于广州、潮州一带，其中糖心莲、糖橘饼、奶油话梅享有盛名。其特点是：表面干燥，甘香浓郁或酸甜。

苏式蜜饯起源于苏州，包括产于苏州、上海、无锡等地的蜜饯。其中以蜜饯无花果、金橘饼、白糖杨梅最有名。苏式蜜饯的特点是：配料品种多，以酸甜、咸甜口味为主，富有回味。

闽式蜜饯起源于福建的泉州、漳州一带。其中以大福果、

加应子、十香果最为著名。闽式蜜饯的特点是：配料品种多、用量大，味甜多香，富有回味。

103．什么样的核桃质量好

核桃以个大圆整，壳薄白净，出仁率高，果身干燥，桃仁片张大，色泽白净，含油量高的为质优。

具体鉴别以取仁观察为主。果仁丰满为上，干瘪为次；仁衣色泽以黄白为上，暗黄为次，褐黄更次，带深褐斑纹的“虎皮核桃”质量也不好。仁肉白净新鲜为上，有油迹“菊花心”为次；籽仁全部泛油，粘手，色黑褐，有哈喇味的，已严重变质，不能食用。

104．什么样的葡萄干是上品

葡萄干的品质主要从颗粒、干潮、色泽、口味等四方面加以鉴别。

以粒大、壮实、柔糯为上品；嫩小、瘪子为次品。

成把攥后放开，颗粒迅速散开的为干，相互粘连的为潮，攥紧后破裂的则太潮，表面泛糖油的次之。

色泽依不同品种而定。绿葡萄干的外表要求略泛糖霜，用舌头舐去糖霜，色泽晶绿透明，不暗黄。红葡萄干外表也略带糖霜，舐去糖霜，呈紫红色，半透明。如现黄褐色或黑褐色，品质为次。

口味以甜蜜鲜醇、不酸不涩为佳。有发酵气味的则已变质。

105．如何选购红枣

选购红枣，观察果形、皮色和皱纹。特别要注意蒂端，如果蒂端有穿孔或粘有咖啡色粉末的，表明果肉已被虫蛀，掰

开后可看到肉核之间有一圈虫屑。

手攥红枣，感觉坚实的枣粒干，肉质细；手感松软粗糙的尚未干透，质量较差；湿软而粘手的，表明很潮，不能久贮。

剖开红枣，肉色淡黄、细实，没有丝条相连，入口甜糯的质量好；肉色深黄，核大，有丝条相连，口感粗糙，甜味不足或带酸涩味的质量差。

106．栗子的质量鉴别

凡皮红、褐、紫、赭等各色鲜明，带有光泽的，品质一般较好；若外壳有蛀口、瘪印、变色或黑影的，则表明果实已被虫蛀或受热变质。

用手捏果实感到坚实的，一般果肉较丰满；若感到空软，表明果肉已干瘪或闷热后肉已酥软。

如条件许可，将栗子浸在水中，凡下沉者，比较新鲜；若上浮或半浮的，则已干瘪或被虫蛀。

107．如何选购米

米可分为粳米、籼米、糯米等。刚收割的称为新米，含水量较大，煮熟的饭粘性大，口味鲜香；存放时间较久的米称为陈米，其味稍次。

优质米有光泽，颗粒整齐，较干燥，无虫蛀、无沙粒、无灰尘，闻之有清香味，无霉味、异味。质量差的米，颜色发灰，米粒散碎，潮湿而有异味。

108．怎样鉴别面粉的质量

面粉是由小麦磨制而成，一般有标准粉和富强粉之分。新鲜的面粉有正常的香味，颜色较白，放一点在口中咀嚼略带

甜味。如果面粉含水量多、发霉、结块、有恶酸味，是已变质的表现，不能食用。

109．怎样挑选面包

面包外观丰满、挺括、有光泽。表面呈棕色或金黄色，无焦斑和发白现象。面包的体积为相同重量馒头的１倍以上，体积越大，面包发得越松软；反之，面包体积变化不大，并有裂纹，则说明面包发酵不足。

超过保鲜期的面包，外观干硬、萎缩甚至有霉斑，面包的优点、特点完全丧失。

110．如何鉴别蜂蜜的优劣

蜂蜜质量可以从色、香、味、浓四方面去辨别：

色。真蜂蜜透光性强，颜色均匀一致；劣质蜂蜜混浊而有杂质。新蜂蜜以浅琥珀色而透明为正品。

香。真蜂蜜在采收后数月便能散发出特有的蜜香，香浓而持久，开瓶便能嗅到；或把少许蜜置于手掌，搓揉嗅之，有引人入胜的蜜香。

味。蜂蜜是清爽甘甜的，绝不刺喉。蜜加开水略加搅拌即溶化而无沉淀者为好蜜；劣质蜜不易溶化，且有沉淀。

浓。上等蜂蜜浓度高，流动慢。以一滴蜂蜜放于纸上，优质蜂蜜成珠形，不易散开；劣质蜂蜜不成珠形，容易散开。

四、食品保存

无论什么食品，无时无刻不在起着变化，绝大多数都会逐渐腐败、变质，只不过其过程有长有短罢了；还有一些食品常常发生虫蛀。食品保存不当，就会加速这种变坏的过程，并可能产生对其他食品的交叉污染。如果不慎误食变质食品，就会危害人体健康。本章向您介绍70条保存食品的小常识，如采用这些方法，就可以大大延缓食品变坏的进程，对保持食品的新鲜度，保证入口食物的洁净卫生，有极大的帮助。

1．如何贮存粮食

家中的粮食如果保管不善，就会生虫、发霉和变质。大米宜用陶瓷、白铁制作的器皿盛装，盖紧。面粉、面条应装在布袋内，然后再装在聚乙烯塑料袋里，而且袋口要扎紧，防止吸湿变潮。花生、大豆要多晒几次，干透后放在塑料袋内，密封保存，可防霉防虫。

2．花椒驱粮虫

夏季粮食容易生虫。如果把花椒用纱布包成小包，放在

粮食表面，花椒散发出的气味，会使粮食里的虫子跑出来，外面的虫子也不会再进去。

3．保存食物方法四则

⑴ 在潮湿的气候中，饼干如密封后放在冰箱中贮存，可保持酥脆。

⑵ 喝剩下的咖啡，可以倒在制冰盒中，放在冰箱的冷冻室，作成小冰块，在喝咖啡时当冰块用。这种冰块融化后不会冲淡咖啡的味道。

⑶ 如果你要寄干点心给亲友，把它放在爆米花中，连同爆米花一起打包，可以防止点心碎裂。

⑷ 鱼放在冰箱中贮存时，常会变得太干。如果放置盐水中冰冻即可防止发干。

4．怎样收藏红枣

⑴ 放在阳光下晒几天，为防止枣皮变黑，可在枣上遮一层篾席，晒干晾凉后装入缸中；或在阴凉通风处摊晾几天，待晾干后放入缸中。然后，盖上木盖。也可在枣中拌上草木灰，放在桶中盖好。

⑵ 用 30～40 克盐，炒后研成粉末。将 500 克红枣分层撒盐放入缸中封好，红枣就不会坏，也不会变咸。枣多就按上述比例增加盐。

5．贮存花生米一法

花生米放在容器里晒 2～3 天。然后晾凉，用塑料食品袋装好，封口扎紧，放置冰箱内，可保存 1～2 年，随吃随取随加工，味道如同新花生米一般。

6．怎样久存花生油

将花生油、豆油入锅加热，放入少许花椒、茴香，待油冷后，倒进搪瓷或陶瓷容器中存放，不但久不变味，做菜用此油，味道也特别香。

7．怎样保存绿豆

用开水浸十几分钟，捞出晒干，收藏在缸中，可保持很长时间不变质，不生虫。经此法处理过的绿豆并不影响食用及发芽率。此法也适用于红小豆的贮存。

8．怎样防止蚕豆变色

新鲜的干蚕豆贮藏一段时间后，颜色就会慢慢变深。要防止蚕豆变色，只要将蚕豆放在低温、干燥、避光的环境中，也就是贮存温度在 5℃以下，水分含量在 11%以下，再将盛蚕豆的容器封口加盖，便可延缓蚕豆的变色速度。

9．怎样贮存可可

可可是一种容易腐败的的食品。在湿度、温度、酸度、光和微生物的作用下，很容易发生物理或化学变化，如凝固结块、变色、酸败、发霉等。可可还有易吸收、挥发、串味等特点。因此，可可应贮存在阴凉干燥、清洁卫生的地方，最好放在密封的罐头里。并注意不要与有腥臭、辛辣等异味的东西放在一起，以免串味。

10．米饭保鲜防馊

夏天，煮饭时按 1500 克米合 2～3 毫升的比例加入食醋，这样煮的饭并无酸味，却更易保存防馊。

11．热天怎样处理剩饭

热天，剩饭易馊。如果不想在冰箱内存放剩饭，可将它加水放在火上煮沸，煮沸后不要揭锅盖，也不要摇动锅，将

它轻轻移到阴凉通风处，就能防止变馊了。

12．奶油蛋糕不宜久存

奶油蛋糕极易变质。因为，奶油蛋糕是由面粉、糖、油脂、奶油和蛋类制成的，这些原料营养丰富，含水量高，极易被细菌侵染，再加上蛋糕本身残存的耐高温细菌的生息繁衍，很容易使蛋糕变质。所以奶油蛋糕要随买随吃，不宜久存，即使是冬季，存放时间也不能超过 7 天。

13．面包保鲜

在装有面包的塑料袋中，放一根鲜芹菜，可以使面包保持新鲜滋味。

14．怎样保存月饼

月饼含油脂较多。买回后，不宜放在密封容器里久藏，可放在篮子里，上盖干净白纸，挂于阴凉通风处，并注意遮光，以防油脂氧化变质酸败。月饼分软馅、硬馅两种，软馅如莲蓉、豆沙等，硬馅如百果、火腿、五仁等。软馅含水分较多，一般只能保存 5～7 天，时间一长就容易变质；硬馅则可以保存 1 个月左右。因此，吃月饼时，最好是软的先吃，硬的后尝。

15．怎样防止面食品变硬

面食品久存变硬是人们最头疼的事。比如馒头放一段时间就会硬若石块；油条放几天，则如嚼皮筋；面包、蛋糕放一段时间，外皮皱缩，食若软木。有人认为，面食久放变硬是水分被蒸发所致，这是不完全对的。实际上，它主要是一种“淀粉凝沉”现象，亦称“淀粉回生”。防止的办法是：将新制成的面食品趁热放入冰箱迅速冷却。没有条件的家庭，可

放置在橱柜里或阴凉处，也可放在蒸笼里密封贮藏，或放在食品篓中，上蒙一块湿润的盖布，用油纸包裹起来。这些办法只能减缓面食品变硬的速度，只要时间不要过长，都能收到一定的效果。

16．牛奶应避光保存

新鲜牛奶最怕光照。因为如被阳光照射１分钟以上，牛奶中的Ｂ族维生素会很快消失，维生素Ｃ也所剩无几。即使在微弱的阳光下，牛奶经６小时照射后，其中的Ｂ族维生素也仅剩一半了。而在避光容器和环境中保存牛奶，不仅维生素不易消失，还能保持牛奶特有的鲜味。所以牛奶取回家如不立即饮用，最好放在避光的地方，或放到冰箱中去。

17．怎样存放牛奶

⑴ 鲜牛奶应该立刻放置在阴凉的地方，最好是放在冰箱里。

⑵ 不要让牛奶曝晒阳光或照射灯光，日光、灯光均会破坏牛奶中的数种维生素，同时也会使其丧失芳香。

⑶ 牛奶放在冰箱里，瓶盖要盖好，以免他种气味串入牛奶里。

⑷ 牛奶倒进杯子、茶壶等容器，如没有喝完，应盖好盖子放回冰箱，切不可倒回原来的瓶子。

⑸ 过冷对牛奶亦有不良影响。当牛奶冷冻成冰时，其品质会受损害。因此，牛奶不宜冷冻，放入冰箱冷藏即可。

18．牛奶、豆浆不宜用保温瓶存放

牛奶、豆浆的营养十分丰富，它在 20～40℃之间会大量繁殖细菌，使之变质。人如果喝了这种变质的牛奶，便会中

毒。因此，千万不要图省事，将牛奶、豆浆保存在保温瓶中。

19．夏季如何保存软包装牛奶

牛奶取回后，如果马上饮用，稍加煮沸即可。如不立即饮用，可放入冰箱中。存放前应将袋子外表清洗擦干，防止表面灰尘污染其他食物，并且不要开口，以防吸附异味。牛奶保存的最佳温度为 2～8℃，一般可存放 2～3 天。

20．啤酒的保存

啤酒越新鲜越好。所以，买回来啤酒，最好尽快饮用。

啤酒切忌放在阳光直射或温度高的地方。也不要长期放在冰箱内，在饮用前冷藏一下即可，否则容易引起蛋白质雾状沉淀。再者切忌一会儿放在冰箱里，一会儿又拿出来，反复时冷时热，也会引起蛋白质雾状沉淀。

21．剩罐头食品不宜存放

不论是鱼、肉还是蔬菜罐头，一经打开，就不要继续放在罐头盒里了。因为在空气的作用下，罐头盒的金属发生氧化，会破坏食品中的维生素 C。所以，打开的罐头一时吃不完，要取出放在搪瓷、陶瓷或塑料食品容器中，但也不宜久放。

22．怎样防止番茄酱变质

番茄酱罐头打开后，如一次吃不完，放一段时间后就容易变质。如果把番茄酱罐头开个口，先入锅蒸一下再吃，吃剩下的番茄酱，可在较长时间内不变质。

23．食品罐头怎样防锈

食品罐头在与潮湿空气接触时，会形成橙黄色或红棕色的锈斑。防锈的关键是防止水分或其他腐蚀性物质吸附在罐壁上。

⑴ 罐外壁用清水洗净擦干，保存在干燥通风处。

⑵ 在罐外壁涂上一层防锈油或清漆，提高防锈能力。

⑶ 避免罐头与锈蚀工具或容器接触。

24．怎样防止黄酒变酸

黄酒存放久了，会产生酸味。如果在酒里放几颗黑枣或红枣（500 毫升黄酒放 5～10 颗），就能使黄酒保持较长时间不变酸，而且使酒味更醇。

25．瓶装酒能存放多久

白酒。酒度数较高，不易变质，但渗透力强。一般瓶装白酒，在 0～30℃条件下，可保持 1 年不浑浊、不沉淀。

啤酒。酒精含量很低，含有大量二氧化碳，受热、受冻、接触空气，都易造成浑浊、沉淀、变质。熟啤酒在 5～25℃条件下，可贮存 3～4 个月，鲜啤酒在同样温度下贮存期为 7 天。

葡萄酒、果露酒。含有一定糖分和酸度，温度骤升骤降都易产生浑浊、沉淀。在 5～25℃条件下，其稳定期为 6 个月。各种汽酒、香槟酒在 5～20℃条件下，3 个月内不会产生浑浊、沉淀。

26．夏季怎样保存酱油、醋

夏季，酱油、醋容易发霉。购买前，先把容器中残留的酱油、醋倒掉，然后用水洗刷干净，再用开水烫一下。酱油、醋买回后，最好先烧开一下，待凉后再装瓶，并且要将瓶盖盖严。如果在酱油、醋里加一段葱白或几瓣大蒜，或者加一点烧酒或豆油，也可防止发霉。

27．怎样防止食盐返潮

纯净的精盐不返潮。可是粗盐放置一段时间就会湿漉漉

的。这是因为粗盐中含有氯化镁、溴化钾，这两种物质极易吸潮。如果将盐炒热，让氯化镁分解成氧化镁，盐就不会返潮了。

28．鲜蛋竖放不易坏

鲜蛋放一段时间后，蛋黄容易粘壳或散黄。这是因为，放的时间长了，蛋白中的粘液素会在蛋白酶的作用下慢慢变稀，失去固定蛋黄的作用。如果把蛋大头朝上竖放，蛋头内有一个气室，里面的气体就会使蛋黄无法贴近蛋壳。因此，鲜蛋竖放，不易贴壳或散黄。

29．巧存蛋白

如果取出的蛋白一时使用不完，放在碗里浇上一些凉开水，可以保存数天不坏。要使蛋白变稠，可放进一些糖或滴上几滴柠檬汁。如果一时找不到糖和柠檬汁，放少许盐，也可将蛋白变稠。

30．怎样保存豆腐

将食盐化水煮沸，冷却后，便可将豆腐浸入，以全部浸没为准，即使在夏天也能保存较长时间。但在烹食时，就不要加或少加盐了。

31．蔬菜简易保鲜

把蔬菜的腐烂部分摘除，放进塑料袋内，把袋口扎紧，置于阴凉干燥之处。用此法一般能使蔬菜保鲜 10～15 天。用此法保存黄瓜、柿子椒、莴笋、小青椒、香菜等及未成熟的西红柿效果较好。

32．榨菜简易贮存

榨菜贮存不当，会发霉变质。最简便的贮存方法是，取

清洁干燥的大口瓶，将榨菜塞入，装至瓶颈。然后用两片约厚０.１厘米、宽１厘米、略长于瓶口直径的竹片，交叉卡入瓶口，防止榨菜松动。再取一只口径大于瓶口４厘米以上的碟子，注入半碟清水，把装有榨菜的瓶子，倒立于碟内，将空气隔绝，起防霉的作用。食用时取出榨菜后，再将瓶子照原样放好。只要碟内不断清水，并浸没瓶口，一般可贮存半个月至１个月，其色、香、味不变。

33．怎样保存黄瓜

夏天黄瓜很容易腐烂。保存时，应注意不要胡乱堆放。用竹筐盛放黄瓜最好。存放的地方要阴凉、通风、容易散热，不要堆得太高太挤。已经变软的黄瓜，应及时剔除吃掉。如果已生毛腐烂，则要抛弃，不可食用。

34．怎样贮存冬瓜

选择瓜体肥壮、坚实，无伤痕霉烂，没受过激烈震动，外表带有一层白霜的冬瓜，放在阴凉、通风、干燥的地方，瓜下垫草垫或木板。这样，冬瓜可以放 4～5 个月不坏。

35．怎样保管茄子

茄子表面有一层蜡质，对自身起保护作用。如果这层蜡质被碰破或被洗刷掉，茄子很快就会发霉腐烂。所以保管茄子最重要的是不要碰破它的表皮，要轻拿轻放，不要用水洗和让它被雨淋，要放在阴凉通风处，做菜时要现洗现做。

36．怎样存放洋葱头

洋葱头如不晾晒，很容易长芽、发软变质，降低食用价值。因此，买来的洋葱头要晾透晒干，并放在凉爽、干燥、通风的地方保存。洋葱头有一层层叶鞘包裹着，即使存放１年，

其水分和营养也不容易散失。

37．怎样保存青椒

取 1 只竹筐，筐底及四围用牛皮纸垫好，将青椒放满后包严实，放在气温较低的屋子或阴凉通风处，隔 10 天翻动一次，可保鲜 2 个月不坏。

38．蒜黄和青韭保鲜

买回来的蒜黄、青韭、青蒜，不能一次吃完时，可用鲜大白菜的叶片将其包扎起来，放在阴凉处，不要沾水，可以保鲜数天。

39．怎样存放韭菜

鲜韭菜一时吃不完，可用小绳把它捆起来，菜蔸朝下，放在水盆内，能存放较长时间，既不干，也不烂。

40．怎样存放鲜葱

把鲜葱梳理整齐，捆成把，根朝下放在背阴凉爽的地方，也可把葱栽在低温干燥的土壤中，让它缓慢生长，都可使葱较长时间保持新鲜、润挺。

41．怎样防止大蒜干瘪

大蒜放的时间长了，容易干瘪。防止大蒜干瘪的方法是：把干瘪的蒜头剔除，将选好的蒜头装入塑料袋里，将口封严，放在室内，每隔 7～8 天检查一次，发现干瘪霉变的蒜头及时挑出，防止传染好蒜。这样大蒜可贮存较长时间不干瘪。

42．风干保存香菜

将鲜香菜的根全部切除，摘去烂叶、黄叶，摊开晾晒 1～2 天，然后编结成香肠粗细的长辫子，挂在阴凉处风干，能长久保存。食用时，用温水浸泡一下，香菜会依然保持鲜绿和

清香。

43．怎样收藏鲜姜

将少量黄沙（要保持湿润）放在坛里，把鲜姜埋在里面，随时取用，久藏不坏，也不会干掉。

44．怎样贮藏土豆

土豆性喜低温，适宜贮藏温度为 1～3℃。如果低于 0℃时，易冻坏；而高于 5℃时，又易发芽，使淀粉含量大大降低，而且会产生有毒的龙葵素。因此，在贮藏时，应控制低温和增加二氧化碳的积累，使其保持较长的时间休眠，以延长贮藏期。

45．冬笋简易保鲜

⑴ 沙藏。在废旧木箱或铁桶底部，铺 7～10 厘米厚的湿黄沙（以不沾手为宜），将完好无损的冬笋，尖头朝上，排列在箱（桶）中，然后将另一部分湿沙倒入，沙要整个埋住冬笋，超过笋尖 7～10 厘米，然后拍实，不加盖，将箱（桶）置于阴暗、通风处。此法保鲜效果好，可贮存 30～50 天，最长的可达两个月以上。

⑵ 封藏。取酒坛或沿口完整的陶土罐（缸）1 只，将无破损的冬笋放入，用双层塑料薄膜将盖口扎紧，或取不漏气的塑料袋，将笋装入后扎紧袋口，放阴凉通风处，可保鲜 20～30 天。

⑶ 蒸制。将冬笋剥壳洗净，个大的对半切开，放蒸锅中蒸熟或放清水锅中煮到五六成熟后捞起，摊放在篮子里，挂在通风处，可保鲜 1～2 周。此法宜用于有破损的冬笋或准备近期食用的冬笋。

46．夏天怎样保存鲜肉

⑴ 用浸过醋的湿布将鲜肉包起来，可保鲜一昼夜。

⑵ 将鲜肉煮熟，趁热放入熬过的猪油里，可保存较长时间。

⑶ 将鲜肉切成 10 厘米左右宽的块，在肉面上涂一层蜂蜜，用线串起挂在通风处，可存放一段时间，肉味会更加鲜美。

⑷ 将鲜肉切块入锅略油炸，可短时间保存。

⑸ 用 0．5%的醋酸钠水溶液，将鲜肉浸泡 1 小时，取出后放干净容器里，在常温下可保鲜 2 天。

47．纸贴鱼眼可保鲜

用浸湿的纸贴在鱼眼睛上，可使鱼存活三五个小时，而且活蹦乱跳。这是因为，鱼眼内视神经的后面有一条“死亡线”，这条线一离开水马上就会断，一断鱼就死了。在离水的活鱼眼上贴湿纸，可延缓这条线的断折和鱼的死亡。

48．夏天鲜鱼怎样保鲜

除用湿纸贴鱼眼外，还可以用下列方法保鲜：

⑴ 在活鱼嘴里灌几滴白酒，然后把鱼放进水盆里养着，在盆上盖一层能透气的东西，放在阴凉黑暗处，鱼可以活较长一段时间。

⑵ 把鲜鱼放在 88℃左右的热水中，浸泡 2 分钟左右取出，然后放进冰箱的冷冻室里速冻。经过这样处理的鱼，其表面的细菌已被烫死，再在冰箱里冷冻，使细菌不再繁殖。这样，过 2～3 天，鱼烹制后的味道仍然象活杀的鱼一样鲜美。

49．鲜肝保存

猪肝、羊肝、牛肝等，由于件头较大，家庭烹调一次难以用完。吃不完的鲜肝，保存不当，就会变色、变干。可在鲜肝的表面，均匀地涂一层油，放入冰箱保存。再次食用时，仍可保持原来的鲜嫩。

50．如何保存猪油

猪油熬好后，趁其未凝结时，加进一点白糖或食盐，搅拌后放入瓶中加以密封，可久存而不变质。

51．怎样存养活蟹

买来的活蟹如想暂放几天再吃，可用大口瓮、坛等器皿，底部铺一层泥，稍放些水，将蟹放入其中，然后移放到阴凉处。如器皿浅，上面要加透气的盖压住，以防爬出。

如买来的蟹较瘦，想把它养肥一点再吃，或暂时贮存着怕瘦下去，可喂些芝麻或打碎的鸡蛋（并加些黄酒），这样还能催肥。但是，不能放得太多，以防蟹吃得太多而胀死。

52．短时间活养蛏、蛤的方法

要使蛏、蛤等数天不死，在需要烹调时保持新鲜味美，可在养殖蛏、蛤的清水中加入食盐，盐量要达到近似海水的咸度，蛏、蛤在这种近似海水的淡水中，可存活数天。

53．蚶可存活半月不死

蚶是一种水生软体动物，离水后不久就会死掉。如果保持蚶外壳的泥质，并将其装入蒲包，在蒲包中放一些小冰块，可使蚶半月不死。

54．怎样收藏海味

干鱼、干虾、海带等海味，容易发霉变质。收藏前，先将海味晾干或烘干，凉透；把剥开的大蒜瓣，铺在罐子下面，

再把海味放进去，将盖盖严，可贮藏较长时间不坏。

55．怎样存放干虾籽

虾籽是一种较好的调味品，其味道鲜美，亦可做成虾籽酱油。一次食用不完的干虾籽，可放入布袋中，一同放入两头大蒜。这样虾籽不但能久存，而且可以防止虫蛀。

56．怎样存放海蜇

新鲜海蜇含水分较多，保存不当容易干缩、变质。可采取以下简易方法贮存：

⑴ 腌制。海蜇从市面上买回来后，不要沾淡水，用盐把它一层一层地腌存在口部较小的坛（或罐）子里，坛口部也要放一层盐，然后密封。

⑵ 浸泡。将海蜇浸泡在矾和盐的溶液里。按 500 克海蜇、50 克盐、5 克矾的比例，用温开水将矾和盐溶化，冷却后倒进坛子（以没过海蜇为宜），密封即可。

以上方法能使海蜇保存几年不变质。但需要注意的是，腌泡海蜇的坛子，一定要清洗干净，并且不能与其他海产品混合腌泡，否则容易腐烂。

57．怎样保存咸鸭蛋

咸鸭蛋虽然不易腐坏，但在保存时还要注意防止蛋内失水。咸鸭蛋一旦失水，蛋白就会发黑，咸度增加。对用不同的腌制方法加工的咸鸭蛋，应采取不同的方法保存：

用盐水腌制的咸蛋，不宜长期浸泡，应取出放在塑料袋内置阴凉处。

包泥腌制的咸蛋，应保持泥皮湿润，并置于阴凉处。

以上两种办法，可使咸蛋半年内不坏。

58．怎样贮存香肠

如购来的香肠较多，想存放一些，但又不想放入冰箱内。这时，可在香肠上涂一层白酒，放在容器内，将盖子盖严，能贮存 1 个月，其香味不变。

59．怎样收藏咸鱼咸肉

咸鱼咸肉可埋在米糠中保存。如果没有米糠，在咸鱼咸肉上撒些丁香、花椒、生姜、大豆粉或玉米粉，也可保持其味道不变。

60．怎样收藏火腿

火腿收藏不当，坏了很可惜。取刚刚烧过的柴灰，冷却后，将火腿收藏在其中，久放火腿不会变味，也不会生虫。

夏日为了防止火腿走油变哈，可用食油在火腿表面擦抹一遍，置于罐内，上盖咸干菜，可保存较长时间。

61．暴腌、风干延缓鲜鱼变质

把鲜鱼用盐擦遍全身，以盐腌防腐，腌得越透，保存的时间越长。或者把鱼的内脏去除，洗净，挂在阴凉通风处，用过堂风把鱼吹干，切忌暴晒。这两种方法都可使鲜鱼在一定时间内不变质，只是味道会稍差一些。

62．冰箱正确贮存食物三则

⑴ 面包最好用食品袋装好再放入冰箱。否则，面包很容易变干发硬。

⑵ 绝不能将吃剩的罐头食品继续放在开启的罐头里，放入冰箱。因为金属罐体中包含的铅会外泄，污染食物。

⑶ 果汁不应放在未封口的容器里。因为果汁的维生素 C 会受到空气的破坏。

63．冰箱内不宜存放松花蛋

松花蛋是用碱性物质浸制而成，蛋内饱含水分，若放在冰箱内贮存，水分就会逐渐结冰，从而改变松花蛋原有的风味。低温还会影响松花蛋的色泽，容易使松花蛋变成黄色。所以，冰箱内不宜存放松花蛋。如果家中有吃不完或需要保存一段时间的松花蛋，可放在塑料袋内密封保存，一般可保存3个月左右而风味不变。

64．冰箱存放莴苣

新鲜的莴苣吃不了就放在冰箱里。但因莴苣是时鲜菜，不多久，就发蔫并容易生“锈”。如果在需存放的莴苣下面垫1块毛巾，莴苣就不会生“锈”了。

65．冰箱贮存鲜虾

冰箱中贮存鲜虾，方法不当，易使虾体变色、乏味。在鲜虾放入冰箱前，应先用沸水或滚油汆至断生，晾凉后再放进冰箱，可使虾的红色固定，鲜味久长。如需要剥仁备用，可在虾仁中加适量清水，再入冰箱冻存。这样即使存放时间稍长一些，也不会影响鲜虾的质、味、量，更不会出现难看的颜色。

66．几种食品不能混合存放

粮食与水果。粮食易发热，水果受热后会变干瘪，而粮食吸收水分后容易霉烂。

蛋和生姜、洋葱。蛋壳上有许多小气孔，生姜、洋葱有强烈的气味，易透进小气孔，使蛋变质。

面包和饼干。面包含水分较多，而饼干一般干而脆，两者一起存放，容易便面包变硬，饼干受潮发软，失去酥脆。

茶叶与香烟。茶叶对气味的吸附作用特别强，如与香烟混放在一起，会把香烟的辛辣味吸收，使沏出的茶味道不正。

67．酸性食物不宜用搪瓷容器久存

酸性食品对与之接触的铝、铁物件腐蚀性很大。人们一般认为，酸性食物用搪瓷容器盛放，就不会产生腐蚀作用。其实，酸性食物对搪瓷容器也有腐蚀作用。所以，酸性食物在搪瓷容器内不宜存放过久。

68．怎样用缸存放苹果

把准备存放苹果的缸洗净擦干。然后在底部放进一个盛满清水的敞口瓶，再将完好无损的苹果一个个、一层层地码放进去，放满后用两层塑料薄膜扎封缸口，移置低温处存放就行了。

69．苏打水存鲜橘

柑橘鲜果好吃却不易存放，它的外表很容易被细菌感染而烂掉。可将柑橘放入小苏打溶液中浸泡１分钟，捞出晾干后，再装入塑料袋，可保鲜３个月。

70．怎样保存鲜荔枝

如果将鲜荔枝果实放在比较密封的容器内，置于 1～9℃的低温下，能保存 30 天；在常温下能保存６天，品质变化不大。如果没有冷藏设备，可以用塑料袋密封后放在阴凉处，一般也可以保存６天。

五、食品清洗与加工

食品原料烹制前清洗、加工得好不好，影成菜肉质的色、味就不好；如果禽毛煺不干净，更是使人倒胃；鱼虾清洗加工不当，做成后的苦味腥味，叫人难以下咽；猪肚、猪肠、猪腰虽然好吃，如不会洗涤，其异味令人作呕；干菌、干笋、贝类都是美食中之佳品，但如果涨发加工不好，照样难得其美味……。食品原料应当怎样清洗加工，才能既保持其丰富营养和优良质地，又能去除异味和某些有害物质呢？下面就围绕这个问题，向您介绍 81 条小常识，都是行之有效的经验之谈。

1. 怎样宰鸡鸭

宰杀鸡鸭的关键在于割断其气管和血管。气管不断，鸡鸭就不能致死；血管不断，鸡鸭血流不尽，会影响肉的颜色和质量。

宰杀鸡鸭时，左手虎口抓住双翅，其余三指把鸡鸭的腿握牢，防止挣扎；右手把颈部弯转，使颈部向上，再用左手大拇指和食指掐住，在头与颈粗细交界处，拔掉些颈毛，使

颈皮露出；右手持刀果断将颈部气管、血管割断；然后迅速将鸡鸭头向下，右手将鸡鸭腿提起，使血流入事先准备好的碗中（碗里放点清水和盐，热天用冷水，冷天用温水）。待血流尽后，鸡鸭即宰杀完毕。碗里的血用筷子搅拌一下，凝结后备用。

2. 杀鸡的新方法

一般人杀鸡都用刀去割鸡脖子，这种方法往往不容易一下子割断血管，而且会把血弄脏。如果在杀鸡时用剪刀伸进鸡嘴之中，剪断血管，这样不仅鸡死得快，而且不会把鸡血弄脏。

3. 鸡鸭煺毛的方法

鸡鸭煺毛的关键是掌握烫鸡鸭的水温和浸烫时间。

一般来说，烫老鸡老鸭要用滚开的水，嫩鸡嫩鸭可用80℃左右的热水。冬季煺毛水要热些，夏季煺毛水温可低一些。烫的方法有两种：一是把鸡鸭放在盆中，用热水淋浇，要注意浇匀浇透；二是先将热水倒入盆中，再把鸡鸭放进去浸烫。

至于浸烫时间，要视情况而定。老的鸡鸭浸泡时间要长一些，嫩的可短一些；毛厚的时间要长一点，毛稀的可短一点；烫鸭的时间要长一些，烫鸡的时间可短些。

煺毛的顺序是：先煺翅膀毛、颈部毛，然后煺身毛和腿毛。

4. 拔鸭毛的诀窍

水烫。烫鸭子的水不要烧开，烧到水面起鱼星子的时候就行了。不然，鸭毛孔遇到100℃的沸水后就要收缩，鸭毛就

不易拔脱了。

灌酒。杀鸭前先给鸭子灌上一小盅黄酒，不多时鸭毛孔就舒张开来，鸭毛很容易拔掉。

加盐。鸭子宰杀后，即刻用冷水将鸭毛浸湿，然后再用热水烫。在烫鸭子的热水中加入一小汤匙食盐，所有的绒毛就都能煺净。这是拔鸭毛的一条诀窍。

5．快拔猪毛兔毛

猪肉毛多，用夹子拔比较费劲。可以用松香１块放在铁勺里熔化，趁热倒在猪毛处；等松香冷却后，揭开松香，猪毛就会随着全部被粘拔出来。

用1500毫升开水化200克石灰，把杀好的兔子放在石灰水中翻动几下取出，用手撸兔毛，即可拔净。

6．巧拔猪蹄毛

猪蹄上毛比较多，收拾起来十分费事。可以将洗净的猪蹄用沸水煮一下，再放入清水中，用指甲钳拔毛。这样拔毛既快又好又干净，比用其他工具快好几倍。用同样的方法也可以拔鸭子的绒毛。

7．怎样宰鹌鹑

宰杀鹌鹑采用“去皮法”。宰杀前，先用手指头猛弹其后脑部，乘其昏迷之际用手撕开腹部的表皮，随即像剥青蛙一样，将连同羽毛的皮一起撕下，前去嘴及脚爪，再用手指伸进腹腔，把内脏掏出。鹌鹑的肝和胃洗净后可同肉一并烹制食用。

8．怎样宰甲鱼

宰甲鱼得先引出甲鱼的头。引出甲鱼头的方法，一般可

用 1 只筷子让其咬住，趁势拉出鱼头剁掉；也可用脚踩在甲鱼背上，把甲鱼头挤出剁断。剁断甲鱼头，让血流尽，再放入 70℃左右的热水中浸泡一会儿，刮去白皮，即可剖开肚壳，挖去内脏、肠和黄油。然后，根据烹调需要，再切块烧制。

9．热水浸洗猪肉不好

有些人常常把买回的新鲜猪肉，放在热水中浸洗，这会使猪肉失去不少营养成分。

猪肉的肌肉组织和脂肪组织内，含有大量的蛋白质，主要是肌溶蛋白和肌凝蛋白。肌溶蛋白的凝固点是 15～60℃，当猪肉置于热水中浸洗的时候，大量的肌溶蛋白就会溶于水中被倒掉。同时，在肌溶蛋白里包含的有机酸（谷氨酸和谷氨酸钠盐）等各种成分，也会被热水浸出而影响猪肉的味道。因此，猪肉不要用热水浸泡，而应用干净的布擦净，然后用冷水快速冲洗干净，不可久泡。

10．温水清洗生猪油

生猪油脏了很不容易洗干净。可将其放在 30～40℃的温水中，用干净的包装纸慢慢擦洗，就容易洗得干净。也可在温水中加少量洗洁精，这样洗时不会腻手。

11．怎样洗净粘在肉上的脏物

刚买回的肉上，常常粘附许多脏物，用自来水冲洗很难洗净。如果用温淘米水洗两遍，再用清水冲一下，脏物就容易除去了。

12．如何除净腰臊

将鲜猪腰洗干净，撕去外层薄膜及腰油，然后用刀从中切成两个半片。将半片内层向上放在砧板上，用左手拍打四

边，使猪腰内层中间白色部位突出，用刀由右向左平移，割除白色的腰臊即可。

13．浸酒去腰腥

将切成形的腰花放入盆内，取葱白、姜各少许，洗净用刀拍一下放入，再滴入黄酒，浸没为度。约 20 分钟后，用干净纱布沥去黄酒，拣去葱白、姜，腰花即能去腥味。但要将其沥干为好。夏天，可放入冰箱备用。

14．怎样洗猪肚

要除去猪肚上的污秽和臊味，可先用面粉把猪肚擦一遍，放在清水里洗去污秽粘液，然后放进开水锅中煮至白脐结皮取出，再放在冷水中，用刀刮去白脐上的秽物。外部洗净后，从肚头（肉厚部分）切开，去掉内壁的油污，再取少量的醋和食盐，擦搓肚子，以去除臊味。最后，用清水冲洗至无滑腻感时，即可下锅煮至熟烂，随意烹制。

15．怎样清洗猪肺

将肺管套在水龙头上，使水灌入肺内，让肺扩涨，待大小血管都充满水后，再将水倒出。如此反复多次，见肺叶变白，然后放入锅中烧开，浸出肺管中的残物，再洗一遍，另换水煮至酥烂即可。

16．怎样清洗猪肠

先用盐和醋洗去肠子上的粘液，然后把肠口小的一头用细绳扎紧，用手指将扎紧的肠头塞入肠内，然后放在水里，一边往里灌水，一边翻肠头，把肠内壁翻出来，清除肠壁上的污物。洗净以后，再用白矾（明矾）粉搓擦几下，最后用水冲净，即可除去臭味。

17．猪肝猪心去秽气

猪肝、猪心都有一种秽气。清洗前撒些面粉擦一下，再把白色的筋管剪掉，清洗干净，秽气就可以消除。

18．巧剔猪脑血筋

猪脑表面，血筋密布如网，摘除起来很费事。可将买回的鲜猪脑浸入冷水中，大约 20～30 分钟（季节不同，冷水温度不同，浸泡时间也不同），待血筋网络脱离猪脑表面后，只须用手指抓几把，即可将血筋全部清除。

19．如何去掉河鱼土腥味

新鲜河鱼常常带有土腥味。把河鱼剖肚洗净以后，放入加有少量醋和胡椒粉的冷水中浸泡一会儿，土腥味可明显减少。也可用 250 克盐溶于 2500 毫升水中，把活鱼放在盐水里，1 小时后泥味即可消失。如是死鱼，则将其放在盐水中泡 2 小时，也可去掉泥味。

20．茶水除鱼腥

收拾鱼的时候，弥漫在厨房里的腥气令人作呕。如把鱼放在温茶水中（一般 1000～1500 克鱼用 1 杯浓茶对成温水）浸泡 5～10 分钟后再收拾，便可大大减少腥味的扩散，因茶叶里含的鞣酸具有收敛作用。

要去除吃鱼后的口腥，在口中含三五片茶叶即可。

21．鲤鱼去腥

鲤鱼背上有两条白筋，这两条白筋是产生特殊腥味的东西。洗鱼时，必须将白筋挑出抽掉。经这样处理的鲤鱼，烧好后味道鲜美，没有腥味。

22．黄花鱼去腥

黄花鱼肉质丰厚，味道鲜美，但收拾不当会有腥味。在洗黄花鱼的时候，要注意把鱼头顶的皮撕掉，这样可大大减少腥味。

23．怎样清洗新鲜墨斗鱼

墨斗鱼因体内含有大量墨汁，不易洗净。清洗时，应先撕掉表皮，剥开背皮，拉掉灰骨。然后取一容器，多放些清水，将墨斗鱼放入其中，在水中将其头和内脏一起拉出来。再在水中挖掉墨斗鱼的眼珠，使之流尽墨汁，冲洗干净即可。在挖眼珠时要注意，其眼中含有大量墨汁，很容易溅出弄脏衣服，在水中操作可以避免这个问题。

24．鱼胆弄破后怎样去除苦味

剖鱼时，不小心弄破了鱼胆，鱼肉就会有苦味。只要在胆汁污染过的鱼肉上，涂一些酒或小苏打（也可用发酵粉），使胆汁溶解，然后再用水冲洗干净，就可把苦味冲去。

25．快速去带鱼鳞

带鱼的鳞与鱼体粘得较牢，用手搓不易洗干净，用刀刮又很费时间。如果将带鱼放入 80℃左右的水中，烫 10 秒钟后，立即浸入冷水中，然后再用刷子刷或者用布擦洗一下，鱼鳞就会很快被去掉。

26．如何清洗虾体中的污物

虾的直肠中充满了黑褐色的消化残渣，含有细菌。在清洗时，可用剪刀将头的前部剪去，挤出胃中的残留物，将虾煮至半熟，剥去甲壳，此时虾的背肌很容易翻起，可把直肠去掉，再加工成各种菜肴。较大的虾，可在清洗时用刀沿背部切开，直接把直肠取出洗净，再加工成菜。按这种方法清

洗烹食，既卫生，又不失虾的鲜美味道。

27．火碱泡发鱿鱼

用火碱泡发鱿鱼，时间短，涨发率高，而且发好的鱿鱼质地脆嫩，洁净透明，光亮度好。

具体方法是：把 500 克鱿鱼放入盆内，加入清水（冬季可用温水），浸泡 3～4 小时，然后将鱿鱼的头、须、身分开，换上净水（没过鱿鱼），加入浓度为 50%的火碱溶液 40 毫升，搅拌均匀，浸泡 2～4 小时，至鱿鱼厚度增加，有光泽，用指甲能掐动时，再用清水反复冲漂，去除碱分。然后分档，放入清水中浸泡待用。

泡发及制作时应注意：加入碱液后要勤搅拌和观察，防止泡发不匀和涨发过度；要随发随吃，发后不宜久存；发后的鱿鱼水分多，改刀后汆烫时间不宜过长，否则质感不脆。

28．蹄筋的简便涨发

取 8～10 枚干蹄筋，放入保温性能好的暖水瓶中，冲入沸水后塞紧，第二天早上即成水发蹄筋，便可烹制食用。

29．炸肉皮要冷油下锅

先将肉皮和冷油一起下锅（油量相当于肉皮的 5～7 倍），加热时火力不宜太旺，当看到肉皮卷缩、皮上出现粒状小白泡时，立即捞出，晾几分钟，等气泡瘪下去时，增高锅内油温，把肉皮再放回锅中，见肉皮鼓起，即用铁勺按住皮，使之缓缓涨发，待发足捞起。用时再用开水浸泡回软，温水漂清。也可得肉皮煮烂后切小块晒干，使用时，只要将晒干的肉皮放入油中稍汆就可涨发。

30．如何泡发海参

家庭食用少量海参可先用冷水把干海参浸泡1天，用刀剖开肚子，取出内脏洗净，然后放入暖水瓶中，倒入开水，盖紧瓶盖，发10小时左右。在这中间可倒出检查一次，挑出部分发透的嫩小海参。发好的海参，泡在冷水中备用。

泡发海参切勿用含盐的水，也不能同油接触，发好后最好马上食用，以防变质。

31．如何涨发干贝

涨发前先把干贝边上的一块老肉去掉，用冷水清洗后放在容器内，加入料酒、葱、姜以及适量的水（以淹没干贝为度），上笼蒸1小时左右，用手捏得开即可，与原汤一起存放备用。

32．怎样使海蜇变脆

将海蜇冷泡2小时后，洗净泥沙，切成细丝放进清水里，再放入苏打（500克海蜇放10克苏打），泡20分钟后，用清水洗净就可以拌制凉菜了。经此法处理后的海蜇，既出数，又柔韧、清脆。

33．如何泡发海米

用温水将海米洗净，再用沸水浸泡3～4小时，待海米回软时，即可使用。也可用凉水洗净后，加水上屉蒸软。如夏天气温高，可将发好的海米用醋浸泡，能长时间放置。

34．如何让螺蚌吐净泥土

新鲜的螺、蚌，要先让其吐净泥，再进行烹制。可在养殖螺、蚌的清水中，滴少量素油，隔天就能吐净泥土。

35．解速冻肉不能用热水

不少人急于食用，将刚买回或刚从冷冻箱里取出的冻肉，

用热水浸泡解冻，这种方法不妥。科学的方法应该用冷水浸泡，或将冻肉放在 15～20℃的地方，使其自然解冻。这是因为肉类在速冻过程中，其组织汁液中所含的蛋白质和有机酸也完全冻成了冰，肉缓慢解冻，这种汁液的结晶体会重新缓缓融化，还原成汁液渗入肉的纤维内，使肉类恢复原来的性质，从而保持肉的原有营养与美味。如果用热水解冻，肉的汁液晶体很快融化，来不及渗入肉的纤维内而白白流失，从而失去一部分蛋白质和芳香味物质。用这种肉类制作的食品，营养价值不高，索然无味。

36．冰冻食品解冻

肉类宜在 15～20℃的室温中解冻，最好不要在水中解冻，以免造成营养物质的流失。

家禽一般可在水中解冻，但未去内脏的，应在室温下自然解冻，以免产生异味。鱼类宜在 40～50℃浓度为 4～5%的食盐水中解冻。因为在这种条件下，鱼的肌肉组织复原力最强，味道最佳。

蛋品可装在不透水的金属容器中，将容器浸在 20℃水中迅速解冻。

37．冷冻羊肉的简易处理

冬季，市场上时常出售冷冻的羊肉块，羊肉冻得又干又硬，原有的水分相应减少。这样的肉，如果处理不当，会影响菜肴的质量。

⑴ 用净水冲洗一次，去掉表面浮土，再用净布擦干。

⑵ 放在室内慢慢化冻。可反复翻动羊肉位置，缩短化冻时间。但千万不能用热水泡，更不要用火烤。

⑶ 待肉化至似冻不冻时，挑选适于制作不同菜肴的部位，根据自己的需要，将羊肉进行切片、切丝、剁块等粗加工。

⑷ 将粗加工好的羊肉放入净水中浸泡，待其完全化透后捞出。控去多余水分，但不要挤干。这样既保持了羊肉原有的水分，也去掉了残留在羊肉中的血污。

冷冻羊肉经上述方法处理后，做出的菜肴便会细嫩适口。

38．咸肉如何退盐

人们买回咸肉后，习惯用清水漂洗，以为这样就能使咸肉中所含的盐分溶解在清水中。其实用清水漂洗并不能达到退盐的目的。正确的方法是用盐水漂洗，即把咸肉放在浓度低于咸肉所含盐分的水中漂洗几次，咸肉中的盐分就会逐渐溶解在盐水中，最后再以淡盐水清洗一下，就可以烹制了。

39．米汤泡发木耳好

木耳营养丰富，但如泡发不当，则会又硬又小，既不出数，又不可口。如果用烧开的米汤浸泡，泡发的木耳肥大，松软，味道鲜美。

40．如何洗脏木耳

粘附泥污多的木耳，如清洗不净，吃起来会感到牙碜。清洗时，可将少许食醋加入水中，然后轻轻搓洗，能很快去除泥污和沙土。

41．怎样泡发笋干

笋干因加工方法不同，泡发的方法也不同。玉兰片因是冬笋蒸熟后再以炭火焙干而成，质地松软，不宜用开水泡发，一般放入凉水中浸泡。晒笋干是将春笋煮熟，在阳光下晒干

而成的，可先用淘米水浸泡 2 小时，除去老根，切成薄片，再用温水泡半天即可。熏笋干因是春笋煮熟后，用烟熏制而成的，烟味较浓，更先在沸水中煮 1 小时，捞出后放入清水中浸泡 48 小时左右（中间要换水两次），然后切成片或丝，再用温水浸泡半天即可。

42．怎样发香菇

⑴ 用冷水浸泡。大蘑菇泡 2 小时，小蘑菇泡 1 小时。

⑵ 除净泥沙。用手将蘑菇一捏一松，使蘑菇中的泥沙沉入水中。过脏的蘑菇，要反复挤捏多次。

⑶ 用适量的温水浸泡涨发，时间半小时左右。浸泡的水有鲜味，可澄清后作汤汁用。

43．怎样洗香菇

在水中洗香菇，朝一个方向旋搅后，再不能朝相反方向旋转，否则沙粒不仅落不下来，而且已经落下的沙粒还会被反转的浪纹重新卷入“鳃页”。

44．老化香菇的加工烹制

贮存时间超过 1 年以上的老化香菇，处理不当会使汤变色、菜变味，影响菜肴的质量。老化香菇的加工烹制方法是：先用清水泡发，剪掉香菇足部，反复清洗，除去苦涩味。然后挤去水分，加上少许食盐、淀粉和鸡蛋清，搅拌均匀，入沸水汆熟，捞出在清水中过凉后，既可放入汤菜中，也可制成凉拌菜或其他菜肴。经过这样处理的香菇，质地嫩滑，味道鲜美，色泽如初。

45．浸泡干蘑菇的小窍门

干蘑菇在烹调前，最好先用 60～80℃的热水浸泡一会

儿，使其含有的核糖核酸水解成为具有鲜味的乌苷酸，吃时味美可口。如果用冷水浸泡，鲜味出不来，吃起来就乏味了。也可将干蘑菇泡入40℃左右的糖水中，这样泡开的蘑菇不仅保留了原有的香味，而且因为浸进了糖液，烧好后味道会更加鲜美。

46．怎样清洗鲜蘑菇

鲜蘑海绵般的菌体能吸收大量水分，因此在清洗时，千万别用水浸泡。可先用流动的水冲洗一下，然后用湿布抹，最后用干布或洁净的纸拍干。这样清洗出来的蘑菇，在烹制时可避免过多的水分溢出，以保持其鲜味。

47．干莲子如何去皮及莲心

干莲子的皮及莲心不易清除。可在锅内加水1000毫升煮沸，加食碱25克搅匀，再放入干莲子250克，盖上锅盖略焐一下。然后用炊帚之类的东西，对锅中的莲子反复推擦几次，直至莲子皮剥干净（动作一定要快，因为时间一长，莲子涨发，皮就不易脱掉），用凉水反复冲洗干净后，再用牙签或细针捅掉莲子心即成。

48．怎样洗掉菜叶上的小虫

白菜、鸡毛菜、菠菜等叶类蔬菜上，往往粘有蚜虫等小虫子，不容易洗净。如果用盐水洗（一盆水中放半小匙盐就够了），小虫受到盐的刺激，会很快和菜叶分离。由于盐水的比重较大，小虫便漂浮在水面上，容易从盆中倒出。菜经盐水洗后，再用清水冲洗干净即可。

49．家庭如何孵豆芽

把拣掉杂质、瘪子的原料放进盛器里（豆子的数量根据

需要及盛器的大小确定），用水浸泡，热天 6～8 小时，冷天 20 小时左右，使其皱纹饱满、稍有开裂。

用一只能漏水的盛器，底部铺一块草垫，把经过浸泡的原料均匀地摊好，盖一块毛巾或厚纱布，放在避光的地方，冬天注意保暖，夏天要通风。

每天浇四次水，间隔时间要均匀。寒冬腊月，可以浇温水。水从盖的毛巾、纱布上浇下去，水量要小而均匀，浇下去的水要能迅速流掉。

天热适宜孵绿豆芽，约需 4 天；天冷适宜孵黄豆芽，大约 7 天。

50．用食品袋发蚕豆芽

家庭可用食品袋发蚕豆芽。具体方法如下：

清水浸泡。将筛选过的蚕豆，用冷水洗净，放在盆里或钵里，加入冷水浸泡，水面超过蚕豆 3～4 厘米，浸泡 12～24 小时（夏季时间短些，冬季长些），将蚕豆倒入米箩内冲洗干净再换水，浸泡 48 小时后，沥去水，洗干净装入食品袋。

保温抽芽。将蚕豆装入食品袋（须留 2～3%的空隙），扎紧袋口，放在桌子上或其他器皿中，每隔一段时间，隔着袋翻动一下，使温度均匀。每过 12 小时解开袋口，倒出蚕豆，检查发芽情况。同时用清水冲洗蚕豆和食品袋，然后再按上述方法入袋存放。在室温 27～28℃的条件下，经 3～4 天，豆芽的平均长度一般为 0．5～1．1 厘米左右，待发芽率达 90%以上时即可烹食。

51．怎样使菜干保持绿色

青菜大量上市时，可多买一些制作菜干。方法是，将青

菜放入沸盐水内烫一下，再取出晾干。这样制作的菜干，可保持原有的绿色。

52．快速剥蒜

大蒜是烹调常用的调料，可用它去腥气提香味。但是，剥大蒜皮很费事。有一种简易的办法，就是将带皮的蒜瓣在案板上拍一下，蒜皮破裂，蒜瓣轻而易举地就拿出来了，烹调时急用非常方便。

53．巧去蚕豆皮

干蚕豆去皮，比较费劲。可把干蚕豆放入陶瓷器皿内，加入适量的碱，倒入开水闷 1 分钟，即可比较容易地把蚕豆皮剥下。但剥出的豆瓣要用水冲洗一下，去掉碱味。

54．巧取核桃仁

吃核桃，一般都用锤子或砖头，砸开硬壳，取出果仁，但往往果仁也同时被砸碎。怎样才能取出完整的果仁呢？可将核桃放在蒸笼内用大火蒸 8 分钟后取出，立即放入冷水中浸泡，3 分钟后捞出，逐个破壳，就能取出完整的果仁。如果要去掉果仁上的皮，只要把果仁再次投入开水中烫 4 分钟，取出后用手轻轻一捻，就能把皮剥下来了。

55．生板栗快速剥皮

把板栗用刀切成两瓣，去外壳后放在盆里，倒上开水，浸泡一会儿后用筷子搅拌，板栗的皮就会脱离。但是要注意，浸泡时间不宜过长，以免损失板栗的营养成分。

56．怎样调制蛋泡糊

蛋泡糊常用于烹制风味菜肴。调制时须注意：

⑴ 只用蛋清，不用蛋黄。

⑵ 搅拌蛋清时，用力要均匀，要始终顺着一个方向搅。

⑶ 蛋清稠粘后，要用力快速搅拌，直到形成雪白有浓稠泡沫、筷子戳在其中可以立着不倒为止。

搅好的蛋清，再加入适量的淀粉调匀，就成为标准的蛋泡糊了。

57．巧取鸡蛋清

烹制菜肴，有时需要用鸡蛋清。怎样将蛋清从鸡蛋中取出来呢？可用针在蛋壳的两端各扎一个孔，蛋清会从孔中流出，而蛋黄较大流不出，仍留在蛋壳中。也可用干净纸卷成一个小漏斗，漏斗小口下放一只杯子，把蛋打开后，倒入纸漏斗里，蛋清就会通过漏斗的小口流入杯内，而蛋黄则整个留在了纸漏斗里。

58．巧剥鸡蛋壳

煮好的鸡蛋，最怕蛋壳与蛋白粘在一起，不易剥离。如果把刚煮好的鸡蛋立即用冷水激一下，蛋壳就容易剥下来了。而且此法还能迅速排除鲜鸡蛋受热后放出的一股氢硫化物的气味。

59．松花蛋如何剥皮

松花蛋的蛋白透明松软，很难剥得完整，影响美观。可将比较嫩的松花蛋再煮一下，使其质地紧实一些，容易剥皮和切制。也可将蛋的大头剥去泥和壳，在小头敲一小孔，然后用嘴自小孔吹气，用气流的力量，使松花蛋完好无损地脱壳而出。

60．怎样取虾仁

取虾仁有两种方法：一是挤。对比较小的虾，摘去头后，

用左手捏住虾的尾部，右手自尾部到背颈处挤出虾肉。二是剥。对比较大的虾，把头尾摘掉后，从腹部开口将外壳剥开，取出虾肉。这种方法，能保持虾肉完整。

61．巧取肉末

从市场上买回的肉末，一般是用纸包装的，肉末粘在纸上，很难取尽，弄不好还会将纸屑混进肉末中。如果先用凉水把包装纸湿一下，就好取多了。

62．切肉有讲究

由于各种肉的质地不同，切肉的方法也应有所不同。俗话说："横切牛羊，斜切猪，顺切鸡。"这就是说，牛羊肉要横着纤维纹路切；猪肉则是顺着纤维纹路稍斜一点切；鸡肉、鱼肉因质地较嫩，要顺着纤维纹路切，并切得较粗一点。只有这样，才不易将肉切碎，制出的菜肴也细嫩易嚼。

63．怎样切鱼片

鱼片一般是用作熘、炒菜肴的。选择新鲜的活鱼是前提，否则鱼肉质地松软，无弹性，切片后容易碎，味道也不好。

买回鱼后要及时活杀，洗净，切下鱼头鱼尾，沿脊椎骨平刀剖开，片去鱼皮和鱼骨。然后将鱼肉横摊在砧板上，斜刀自上而下地切成3厘米长的鱼片，放在容器里，上浆挂糊待用。

64．家庭如何片烤鸭

⑴ 将片烤鸭的刀和砧板用开水冲洗消毒。

⑵ 把加热后的鸭子平放砧板上，先割下鸭头，然后用左手握住鸭颈弯曲部位，将前脯皮肉切下；随后片右上脯和左上脯，将鸭骨叉掀开，用刀尖顺脯中线骨靠右边剔一刀，使

骨肉分离，便可从右侧上半脯顺序往下片。右边完了再片左边。

⑶ 片鸭进刀要前推后拉，片出的肉片不要太厚，大小均匀，薄而不碎。还要注意每片肉都要带皮，吃起来才能感到又脆又嫩。

65．怎样避免切菜时手上染色

在削土豆皮或切某些菜蔬时，手指会染上颜色。如果在加工前，先在手指上醮点食醋，待干后再切菜，就不会染上颜色了。

66．刮芋艿时手痒怎么办

吃芋艿必须先去皮。在刮皮时，芋艿中会渗出一种乳白色的汁液，具有很强的刺激性，手接触了，会产生痒的感觉，用水洗也无济于事。实验证明，这种致痒物质—— 皂角甙，只有遇热才能被破坏。因此，在刮芋艿时，如果觉得手痒，就到炉火上烤一下，当手上沾着的皂角甙被破坏后，手就不痒了。

67．切葱类和辣椒怎样防止流泪

大葱、洋葱头和辣椒都是辛辣蔬菜。切这些东西时，它们所含的酶会刺激人的眼睛，使之流泪不止。如果在开着的水龙头下切，或在切之前，先在刀口上蘸点凉水，就不会辣眼了。因为酶分子溶解于水里，可避免或减少其对眼睛的刺激。

68．瓜果简易消毒

⑴ 开水烫泡。把准备生吃的水果（荸荠、苹果、梨、李等）洗净后，在沸水中烫泡半分钟左右，可杀死大肠杆菌、痢

疾杆菌、伤寒杆菌和姜片虫卵。此法宜在临吃前进行。

⑵ 盐水消毒。葡萄、草莓、樱桃、杨梅等水果，用清水洗净后，置盐水中浸 10 分钟左右，取出再用凉开水冲洗。

⑶ 高锰酸钾液浸洗。以 1～2‰的高锰酸钾液（显淡红色）浸泡 5～10 分钟，可杀死瓜果上的伤寒杆菌、痢疾杆菌及金黄色葡萄球菌等，取出后再用凉开水冲洗干净。

⑷ 漂白粉液消毒。以 2‰漂白粉液浸泡 5 分钟，用以杀死水果上的一般肠道杆菌，然后用凉开水冲去氯味。

⑸ 乳酸消毒。将 80%的乳酸液用凉开水对成 30%的乳酸溶液，瓜果放入浸泡 5～6 分钟，取出后用凉开水冲洗。但注意乳酸溶液不可用金属器具盛装，以免腐蚀。

69．不要用菜刀削水果

有些人随意用菜刀切削水果，这很不卫生。因为菜刀常接触肉、鱼、蔬菜，刀上会附着寄生虫及其虫卵或其他病菌，用它削水果，水果会被污染，人吃了就会得病。尤其是削苹果时，除病菌污染外，菜刀上的锈和苹果中所含的鞣酸会起化学反应，产生鞣酸铁盐，使苹果的色泽和香味大受影响。所以，切削水果，不要用菜刀，最好用不锈钢果刀。

70．怎样使腌制的香肠呈红色

为使腌制的香肠不仅味道鲜美，而且形色美观，可在腌制过程中，往馅内加入一点红葡萄酒，这样制成的香肠就呈红色，能诱人增添食欲。

71．制作松花蛋宜用粗盐

制作松花蛋以粗盐为好，因为粗盐除了含有 90～95%的氯化钠以外，还含有一定数量的钙、镁、铅、碘等物质，这

些微量元素的存在对松花蛋的形成与品质有重要的影响。而精盐中氯化物的含量在 99%左右，几乎不含或很少含微量元素，如用其制作松花蛋，就远不如用粗盐制作的效果好。另外，粗盐的价格便宜，用它制作松花蛋更加经济实惠。

72．怎样腌蛋出油多

有时，腌好的鸭蛋煮出来，蛋黄又干又硬，不出油，味道不香。下面介绍一种能使蛋黄多出油的腌制方法。

取鸭蛋 50 个，洗净晾干入坛。将生姜、大料、花椒适量放入 4000～5000 毫升水中，煮出香味，加粗盐 1000 克，旺火烧开，加白糖、味精各少许、白酒 50 毫升，做成料水。待料水冷却后倒入坛内，以淹过蛋面为宜。密封坛口 20～25 天便可食用。若用上述料水拌黄沙土制成泥蛋，效果亦同。这样腌制的蛋，不仅蛋黄出油多，而且味道极好。

73．快速加工咸蛋

采用以下方法腌制鸭蛋又快又好：

⑴ 把新鲜、无破损的鸭蛋洗净，放入 1～2%的碱水中浸泡 1～2 天。

⑵ 腌蛋的容器，先用碱水洗刷干净，再用清水冲净，倒入饱和食盐水 （即将清水烧沸，加入食盐，边加边搅，至食盐不再溶解为止）。

⑶ 把用碱水浸泡过的蛋，放入晾凉的食盐水中，将容器加盖，在室温 15℃以上的情况下，腌 20 天左右即可食用。

74．怎样快速腌制酸白菜

选择 1500 克左右棵小整齐的白菜，用干布擦去表面的浮土，去掉外层的枯叶和根须。取一个大小合适的盆或缸，把

白菜整齐地码好，用力压实后，浇上滚开的热水（水要淹过白菜 3～5 厘米），上面压一块石头，放置在气温 20～25℃的地方，3 天后即可食用。

75．如何使菜腌得脆嫩

在腌菜时，只要按菜的重量加入 0．1%左右的碱，就能保护叶绿素不受损失，使腌出来的咸菜颜色鲜绿。要是按菜的重量添入 0.5%的石灰，就可使蔬菜中的果胶不被分解，使腌出来的菜又脆又嫩。但要注意，放石灰不能过量，否则吃起来会发硬不脆。

76．菜要腌透再吃

腌菜开胃、下饭，许多人都爱吃。但是如果吃了没有腌透的菜，就会发生食物中毒。这是因为萝卜、白菜等蔬菜里含有少量的硝酸盐，如腌菜时放盐不足 12%，腌制的时间又短，还原性细菌就会大量繁殖，把菜中本来无毒的硝酸盐，还原成有毒的亚硝酸盐，人吃了就会中毒。因此，腌菜要适当地多放些盐，而且一定要腌透后再吃。

77．泡菜坛沿的水应放盐

泡菜坛盖好盖子后，坛沿要放满水，这是保证泡菜质量的重要一环。由于水容易蒸发，若忘记加水，坛沿的水就很快干掉，会使细菌侵入，影响泡菜的质量。如在坛沿的水中加适量的盐，即可减慢其蒸发。放盐量至少达到盐能与坛盖接触的程度。由于坛沿边的水成了盐溶液，细菌不易繁殖，泡菜的质量就能得到保证了。

78．怎样去除腌菜缸里的白膜

腌菜缸内盐水的表面，容易产生白膜，如不及时去掉，会

使腌菜腐烂、变质。如将菜缸移到气温较低的地方，并且在菜缸内洒一些白酒，或者加一些洗净切碎的葱头、生姜，然后把菜缸密闭 3～5 天，白膜即可消失。

79．腌制食品如何防止产生亚硝酸盐

腌菜腌肉时，按每千克加入维生素 C400 毫克（大片 4 片，小片 8 片），或防腐剂苹果酸 50 毫克，可有效地阻挡亚硝酸盐产生，而且还能防止腌菜生霉、酸败，产生异味。但维生素 C 不能加在热水中，否则其效用会遭到破坏，达不到预期的目的。

80．怎样淘米营养损失少

淘米很有讲究，如不得法，会使米中的营养严重损失。人们长期习惯用生水把米冲湿后，用力搓洗，这样淘米，其营养损失量可达 30%左右。因为很大一部分维生素和矿物质都包含在米的外层，如用凉水淘，用力搓，就很容易流失。可用开水淘米、煮饭，一则可使米的表层凝固，二则搓洗次数少，其营养素的损失要比用生水少 20%左右。

81．淘米如何去沙

淘沙子比较多的米，可取一个搪瓷钵，将米放在里面。在钵中注入清水没过米，用手轻轻将水旋转一下，使比米重的沙子沉底。然后连水倒入准备做饭的铝锅中。必须注意，每次倒出的只是装在钵中最上面的一层大米。然后再放入清水，如此重复地淘洗，剩在最后的便是沙子。采用此法能将沙子全部淘净，并省时省力。

六、基本烹调方法

菜肴的色香味形，是通过各种不同的烹调，方法制作出来的。不同的烹调方法保证了菜肴的不同风味和特色。可是有的人家做出菜来，不论炒的、煎的、炖的，几乎都是一个味道，特色全无。其原因就是不懂得、不会运用各种基本的烹调方法及其不同的操作要领。为了帮助大家根据原料条件和口味需求做出可口的饭菜，本章向您介绍 37 条小常识，从中可以了解各种基本烹调方法的特点和技巧。学好这些基本技巧，可为各种菜肴的实际制作打下基础。

1. “炸” 制食品的要点

炸，也称汆，用多油旺火。食品下锅油炸的时间及方法，依原料性质和形状大小、厚薄而定。原料形状小而薄的，可在油沸时下锅，约八成熟取出，让其内部熟透；最后，油沸时再下锅炸一炸。如果系较大的厚块，则在油烧到八成热（冒青烟）时下锅；为了延长加热时间而使温度不致过高，可将油锅间断离火，以免焦枯。炸时，须不断翻动，使原料受热均匀。

2. 什么是“溜”

溜，也作熘，是将已经烹制成熟的食物，放入具有特殊味觉的卤中滚包成菜，如糖醋黄鱼、松子鱼球等；炒溜，是把食物上浆滑油及拍粉炸后，用小甜、小酸的卤加以滚包；糟溜，是把食物上浆滑油成熟后，放入着好芡的鲜、咸、香、微甜卤中进行翻包；滑溜，是把食物上浆滑油，断生后再放入较多的鲜味突出的卤中着芡，由极多的卤汁滚包而成。

3.“烹”的特点

烹，是在炸的基础上，再加调料汤汁烧煮。与溜不同的是，烹所用的调味汁一般是不加淀粉勾芡的清汁，溜则大都用加淀粉勾芡的混汁。烹制的菜常是外香脆、里软嫩，带有汤汁，如烹明虾等。

4.“爆”的方法

爆有两种：一种是二次加热法。即把食物先放入开水中烫抖一下（约七成熟），再放入九成以上的热油锅中，随放随捞出，然后用调料着芡快包而成。另一种是一次加热法。就是将食物切配、上浆后，放入油锅快煎，随即用调料着芡而成。爆的操作要求主要是，掌握油锅温度，断生捞出，速度要快，以保持食物的脆嫩。如酱爆鸡丁、蒜爆目鱼、葱爆羊肉等。

5. 怎样“炒”菜

炒，原料多是小型的丁、丝、条、片等。炒时用小油锅，旺火热油，操作要敏捷，断生即起锅。成菜特点是脆、嫩、滑。操作方法有生炒、熟炒、软炒、干炒等。生炒又称煸，如炒肉丝；熟炒系用半熟或全熟原料，如炒回锅肉；原料经调料

浸渍后，用蛋清、淀粉挂糊后再炒的，则更嫩软，称软炒，如炒腰花；不挂糊的小型原料，经调料浸渍后，加配料炒到焦黄时再加卤汁的，称干炒，如干炒牛肉丝。

6．如何区分“煎”、“贴”、“　”

煎、贴、　，主要用于片形原料，以少油温火，至原料呈黄色后，加调料稍翻颠匀透即成。两面均烧黄的称煎，如煎荷包蛋；挂糊后，只煎一面的称贴，如锅贴鱼；原料挂糊，两面煎黄，再加调味和卤汁用微火收干的称　，如锅　鱼肚。

7．“熬”和“烩”的不同点

熬和烩，都是用片、块、丁、丝、条等小型原料，先煸炒断生，然后加调料和汤汁煮熟。所不同的是，熬的原料单一，不勾芡，如熬白菜。而烩常是多种原料，出锅时须勾芡，如烩鸭四件等。

8．“焖”和“烧”的区分

焖和烧，多用块形原料，先煸炒断生，然后再加汤和调味品。只是焖用微火焖烂收干，如黄焖鸡；烧则先用温火烧酥，再用旺火收汤，如红烧肉。

9．“扒”和“焗”要注意些什么

扒，对原料的切配、落锅、着芡、出锅、装盆，都要排列整齐，不散乱，在起锅前须勾芡，故汤汁稠厚，如扒三样。焗，则多用带骨原料，一般先经酱油浸渍，稍炸后，再加汤汁，以温火焗制，最后加辣酱油烹调起锅，如焗山鸡。

10．何谓汆、涮、煮、炖、煨、焐

汆、涮、煮、炖、煨、焐，烹制全都是用水传热，菜肴多属汤菜或半汤菜。其中汆和涮相似，汤都宽而清鲜，主料

多切成薄片，口味鲜嫩，只是涮由食用者临时下锅，边涮边蘸调料，如涮羊肉、涮鱼片。煮和炖的汤均经旺火收浓，菜烂汤厚。煨和焐主要用于不易酥烂的原料，如脚爪之类，煨用宽汤旺火，焐则温火久热，以达到酥烂为度。

11.“蒸”的特点

蒸，就是把食物放在锅上的蒸笼中，利用锅水发出的高温把食物蒸熟。蒸的特点是：水气中储藏的红外线极少，不会使食物上色，原汁损失极少，又不混味、散乱，适用面宽。蒸的食物很多，如蒸三鲜、扣三丝、四喜肉等。

12．什么叫“卤”

卤，就是把食物放在卤汁中煮熟，色红亮；有的则要捞动，用老卤加糖稠浓后包粘表面。如卤鸭、卤肚、卤猪头等。

13.“酱”制食品的方法

酱有两种：一种是把食物放在酱油中浸成，如酱蚶（包括白煮成或熟后酱成）；另一种是先用盐擦，腌一定时间后洗干净，用卤烧成，烧稠至紫酱色，卤包粘食物上面，色光亮，吃口咸中带甜，如酱鸭、酱肉等。

14.“熏”鱼的方法

油锅烧热，将鱼块炸至外脆里嫩捞出。在炸鱼的过程中，将另一锅在旺火上烧热，放入各种调料和汤料，烧至卤肥浓，出锅倒入盘中，趁热把炸好的鱼块放入，用筷翻动，使鱼吸收卤味后，取出斩块装盘。

15．怎样“烤”食物

烤，就是把食物出水，用调料擦涂周身（或拌腌一定时间），吊起来吹干后，放入烤炉，烤至皮脆、成熟为止，如烤

鸭、叉烧肉等。

16．如何“拌”菜

拌，就是将生料或凉的熟料切成丝、丁、块等小料，加酱油、醋、香油等拌制而成，根据口味需要也可加蒜末、姜汁、芝麻酱、白糖或花椒面等，如拌藕丝、拌鸡丝等。

17．“炝”的窍门

炝，就是将生料切成丝、块等小料，经稍烫或炸后，沥去水或油，趁热用花椒油为主的调料掺和即成，如炝黄瓜等。

18．“腌”的方法

腌，就是将小型生料撒上精盐或放入盐水浸渍，然后把水分滗去，再取出加调料，如辣白菜、辣青笋等。

19．食品的“糟”制

糟，是将食物白煮成熟后放在容器中，加入糟油、盐、原卤封口，经一定时间后食用，突出糟香味。如糟脚爪、糟鸡、糟蹄髈等。

20．如何“醉”制食品

醉，就是将食物放入酒中并加盐和调料醉制而成，有的要封牢容器，如醉蟹（要压牢）、醉蚶、醉肉（白煮后醉）、醉鸡（白煮后醉）等。

21．什么是“风”制食品

风，就是将食物擦上盐（或其他调味品），有的用酱油浸红，吊在风口，吹至肉质硬化后上笼蒸熟食用。如风鳗、风鸡、风青鱼、风精肉等。风制食物不宜太厚（太厚风不干）、太咸。

22．什么叫“拔丝”

拔丝，就是将小型原料先炸熟或煮熟，另将糖加水或油熬，熬到汁浓快起丝时，立即将原料投入即成，如拔丝山药、拔丝苹果等。

23. “蜜汁” 的运用

蜜汁，就是用糖和蜂蜜勾芡调溶，然后和煮熟或蒸熟的主料一同熬煮，使糖汁收浓即成，如蜜汁糖莲等。

24. 如何 “挂霜”

挂霜，一般用于不带汁的冷甜菜。其作法是主料先用油炸熟，另外加白糖和少量水或油熬溶收浓，再将炸熟的原料投入，拌匀取出，并在白糖中滚拌，其表面即粘附一层白糖霜，如挂霜排骨、挂霜核桃仁等。

25. “羹” 的制作

羹，是在汤的基础上发展的，即在汤中拌入一定数量的湿淀粉，使之浓厚不游动。羹的品种较多，凡是软、鲜嫩的原料都可以制成羹。原料切配以丁为主，因丁易着芡均匀，但宜小不宜大。着芡后可以放入必要数量的熟油，推入芡内，使之肥、热、香、亮。如水果羹、豆腐羹、黄鱼羹等。

26. 怎样烧 “糊” 菜

糊菜是羹的一种发展，特点是依靠糊味佐餐，以提高食用价值。烧 “糊” 菜时，可将主料和配料一起混合烧熟，着芡打油；亦可先将主料烧熟，着芡打油后再盖上不同色泽、具有特殊风味的糊形配料（俗称戴帽），使之色彩鲜艳，风味突出。着好芡打油时，要使用沸热油脂或沸热葱油打，即不停地用手勺推打，一直推打至外面不见油，起无数的泡沫为止。油一般分 2～3 次放入，因一次放油太多不易打入芡内。

27．什么是大酵面

所谓大酵面，就是用老酵和面发足的酵面。它所需的发酵时间长，一般冬天要发 7 小时，夏天发 3 小时，春秋天发 5 小时。如内部空洞多而大、酸味重，则需加较多的碱水。大酵面较松软，适宜制体形大而松软的食品，如鲜肉大包、豆沙大包、花卷等。

28．嫩酵面的特点

所谓嫩酵面，就是没有发足的酵面，一般发至四五成。这种酵面的发酵时间短（一般约为大酵面发酵时间的 2/3），且不用发酵粉，目的是使面团不过分疏松。由于发酵时间短，酵面尚未成熟，所以嫩酵面紧密、性韧，宜作皮薄卤多的小笼汤包等。

29．如何制作烫酵面

烫酵面，就是在拌面时掺入沸水，先将面粉烫熟，拌成“雪花形”，随后再放入老酵，揉成面团，让其发酵（一般发至五六成左右）。烫酵面组织紧密，性糯软，但色泽较差，制成的点心，皮子劲足有韧性，能包牢卤汁，宜制作生煎馒头或油包等。

30．怎样制作油酥面团

油酥面团，是用油脂、水和面粉调成而不经发酵的一种面团。油酥面团可分为水油酥和干油酥两种。水油酥是用猪油或植物油、面粉和水拌和揉搓而成。配料比例是制作的关键，一般用料比例为面粉 500 克，猪油 100 克，冷水 200 毫升。水油酥，一般用作油酥制品的外皮。干油酥是用油和面粉推擦而成，一般用料比例为面粉 500 克，熟猪油 250 克，如

用生油，用量应增加。干油酥主要用作油酥制品里面的芯子。

31．菜肴调味

菜肴调味分初步调味、正式调味和辅助调味。

初步调味。就是在原料下锅之前，先用调味品把原料浆一下，使味汁渗透到原料里去，并能消除一些腥膻等气味。这种方法多用于鸡、鸭、鱼、肉、虾等。

正式调味。即在加热过程中进行调味。有的菜在加热前已经初步调味，但还需要在加热过程中，适量放入调味品进一步调味，才能达到口味的要求。

辅助调味。就是在加热后出锅时，再进行一次必要的调味。例如汤类和凉拌菜，上桌前加适量的味精；干炸丸子、软炸虾等要撒花椒盐或另盘蘸花椒盐吃。

32．大葱的用法

大葱有去腥膻、去油腻的效能。一般有三种用法：

⑴ 多在炒荤菜时使用，如炒肉时用适量的葱花或葱丝炝锅，做炖、煨、红烧肉菜和海味、鱼、鸭时用葱段。

⑵ 拌馅。汆丸子、包饺子、做馄饨时，可在馅中拌入葱花。

⑶ 明用调味。如吃烤鸭时，在荷叶饼中夹上蘸了甜面酱的葱段和鸭片，格外利口好吃。

33．生姜在烹调中的作用

烧荤菜一般都离不开生姜。其用法有：

⑴ 混煮。炖鸡、鸭、肉时，将姜块、姜片放入，肉味醇香。

⑵ 对汁。做甜酸味道的菜时，将姜剁成姜末，与糖醋

对汁烹调或凉拌。如作糖醋熘鱼、晾拌菜时用，可产生特殊的酸甜味。

⑶ 蘸食。用姜末、酱油、醋、香油拌汁蘸吃，如吃清蒸螃蟹。

⑷ 浸渍返鲜。冷冻的肉类、家禽，在加热前先用姜汁浸渍，可以起到返鲜作用。

34．大蒜的作用与用法

大蒜做配料能起调味和杀菌作用。其用法有：

⑴ 去腥提鲜。如炖鱼、炒肉时可投入蒜片或拍碎的蒜瓣。

⑵ 明放。如烧茄子、炒猪肝或其他烩菜，放几瓣蒜可增添菜的香味。

⑶ 蘸吃。如吃饺子时蘸小磨香油、酱油、辣椒油浸泡的蒜汁，既开胃利口，又可以防肠道疾病。

⑷ 拌凉菜。用拍碎的蒜瓣或捣碎的蒜泥拌黄瓜，调凉粉，鲜香辣味更浓。

⑸ 把蒜末与葱段、姜末、料酒等对成汁，可以做出各种风味炒菜。

35．怎样使用花椒

花椒具有芳香通窍的作用。在调味时的用法有：

⑴ 炝锅。如炒白菜、芹菜时，投入几粒花椒，待炸至变黑时捞出，留油炒菜，菜香扑鼻。

⑵ 炸花椒油。用花椒、植物油、酱油制成“三和油”，浇在凉拌菜上，清爽适口。

⑶ 腌制禽肉时，放入大料、花椒。

⑷ 制成花椒盐蘸着吃。

⑸ 腌制萝卜丝、大芥丝、咸菜时放入适量花椒，味道更佳。

36．巧用大料

在煮、炖肉类和禽类时，大料可以充分水解，使肉味更加醇香。在做红烧鱼时，油沸投入大料，炸出香味，加入酱油和其他佐料，再放入炸好的鱼。又如烧白汤白菜等荤素菜，将大料与精盐同时放入汤里，最后放香油。另外，腌制鸡、鸭或香椿、香菜时放入大料，也别有风味。

37．料酒在烹调中的功用

料酒，又名黄酒，在烹调中有解腥除腻、杀菌促鲜和增添香气的功用。在制作有腥膻气味的牛羊肉、野味、内脏时放入料酒，可以去腥解膻。如用料酒腌渍的鸡、鸭、鱼、肉做出的菜肴，具有酒香味，还可以保持较长时间不变质。烹制肉类菜、炖鱼和制饺子馅时，放入适量料酒，食之有特殊的醇香味。

七、炊事小窍门

面怎样发得又快又好，米饭怎样做得松软好吃，怎样拌制肉馅才味鲜适口，炖老鸡老鸭怎样才烂得快，葱姜蒜何时下锅最好……。这些问题，无一不包含着一定的技巧。掌握运用得好，则事遂人愿；反之，不仅费时费事，还往往达不到预期的效果。本着找窍门、指关键的原则，向您介绍有关小常识 149 条，方法看似简单，但具体运用起来，定能奏效。

1．快速发面

想吃馒头，又未发面，怎么办？有个办法可以一试：按 500 克面粉加 50 毫升醋、350 毫升温水的比例，把面和好，饧 10 分钟，再加 5 克小苏打或碱面，使劲揉，直到没有酸味为止，这样蒸出的馒头照样松软。

2．蜂蜜可代替发酵剂发面

按每 500 克面粉加水 250 毫升、蜂蜜 1．5 汤勺的比例，将蜂蜜倒入和面水中和面，将面团揉匀后，放入盆内，盖上湿布，放在较温暖的地方，让其发酵 4～6 小时。等面团胀发到原来体积的 2 倍时，即可使用。如果闻到面团有酸味，可

适当加些碱水，揉匀后再使用。

3．发面的最佳温度

发面最适宜的温度是 27～30℃。面团在这个温度下，2～3 小时便可发酵成功。为了达到这个温度，根据气候的变化，发面用水的温度可作适当调整：夏季用冷水；春秋季用 40℃左右的温水；冬季可用 60～70℃热水和面，盖上湿布，放置在比较暖和的地方。

4．发面加盐好

面发酵得好坏是制作各类主食（馒头、包子、发糕等）的关键。在发面时，可加入少量食盐，这样发出的面气泡多，蒸出各类主食松软可口。

5．水温与和面

制作面食都要和面，和面与水温有很大关系。冷水和面，水温在 30℃以下，和出的面筋道、爽滑，适于煮、烙、煎的食品；温水和面，水温在 30～50℃，和出的面柔中有劲，成品不易走样，适于蒸、煎的食品；热水和面，水温在 70℃以上，面团柔软劲小，颜色较暗，却带有甜味，适于蒸、煎、炸的食品；100℃的开水和面，面团有粘性，色泽暗，成品口感细腻甜糯，适于炸、烤的食品。

6．冬季和面如何加水

由于气温、水温的关系，冬季水分子运动缓慢，如和面加水不恰当，或用水冷热不合适，会使和出的面不好用。因此，冬季和面，要掌握好加水的窍门。和烙饼面，每 500 克面粉加 325～350 毫升 40℃温水；和馅饼或葱花饼的面时，每 500 克面粉加 325 毫升 45℃的温水；和发酵面时，每 500 克

面粉加 250～275 毫升 35℃左右的温水。

7．如何检测发面用碱的浓度

发面用的碱水浓度一般在 40°左右。检测方法是：将一块面团放入碱水中。如能浮起来，说明已在 40°以上，浮起越快浓度越大；如面团下沉，说明未满 40°。碱水的对法一般是 500 克碱放 250～300 毫升冷水。

8．发面酸碱度的检测

面团发酵以后，必须对入适量碱液，揉匀。可用以下方法来检测其酸碱度：

⑴ 拍。用手拍面团，如果听到“嘭嘭”声，说明酸碱度合适；如果听到“空空”声，说明碱放少了；如果发出“叭嗒，叭嗒”的声音，说明碱放多了。

⑵ 看。切开面团来看，如剖面有分布均匀的芝麻粒大小的孔，说明碱放得合适；如出现的孔小，呈细长条形，面团颜色发黄，说明碱放多了；如出现不均匀的大孔，面团颜色发暗，说明碱放少了。

⑶ 嗅。扒开面团嗅味，如有酸味，说明碱放少了；如有碱味，说明碱放多了；如只闻到面团的香味，说明碱放得正合适。

⑷ 抓。手抓面团，如面团发沉，无弹性，说明碱放多了；如不发粘，也不发沉，而且有一定弹性，说明碱放得正好。

⑸ 尝。将揉好碱液的面团揪下一丁点儿放入口中尝味，如有酸味说明碱放少了；如有碱涩味，说明碱放多了；如果觉得有甜味，就是碱放得合适。

9．发面碱放多了怎么办

发酵面团如对碱多了，可加入白醋与碱中和。如上屉蒸到七八分熟时，发现碱对多了，可在成品上撒些明矾水，或下屉后涂一些淡醋水。

10．如何判断酵面是否发好

当面团胀发到一定程度时，用手指轻轻压一下面团顶端，手指拿开后，如被压面块不能恢复原状，面团略下陷时，说明面已发好；如被压处能很快恢复原状，说明面未发好。也可抓一块面团察看，如面团中已成蜂窝状，有许多小空洞，说明已发好。蜂窝眼越大，发酵越老，如像豆腐渣一样，说明已发过头了。酵面发过了头，可放入一定数量的呆面死面。掺入量的多少视发酵过头程度轻重而定。

11．呆面的种类与调制

呆面即“死面”，只将面粉与水拌和揉匀即成。因其调制所用冷热水的不同，又分冷水面与开水面。

⑴ 开水面。又称烫面。即用开水和成的面。性糯劲差，色泽较暗，有甜味，适宜制作烫面饺、烧麦、锅贴等。掺水应分几次进行，面粉和水的比例，一般为 500 克面粉加开水约 350 毫升。须冷却后才能制皮。

⑵ 冷水面。冷水面就是用自来水调制的面团，有的加入少许盐。颜色洁白，面皮有韧性和弹性，可做各种面条、水饺、馄饨皮、春卷皮等。冷水面掺水比例，一般为 500 克面粉加水 200～250 毫升。

12．如何蒸制酵面食品

蒸制酵面食品，蒸锅内用水要一次加足；火要旺，中间

不能停火；不能中途揭盖查看；蒸制时间不可过长或过短，时间过短欠火熟不透，时间过长会使成品瘪塌、漏馅。

13．蒸馒头勿用热水

许多人蒸馒头爱用热水或开水，以为这样蒸得快。其实这并不科学。因为生冷的馒头突然遇到热气，表面粘结，容易使馒头夹生。正确的方法应是在锅内加冷水，放入馒头后再加热逐渐升温，可使馒头均匀受热，松软可口。

14．蒸馒头怎样才能不粘屉布

馒头蒸熟后不要急于卸屉。先把笼屉上盖揭开，继续蒸3～5分钟。待最上面一屉馒头很快干结后，卸屉翻扣案板上，取下屉布。这样，馒头既不粘屉布，也不粘案板。稍等1分钟再卸第二屉，如是依次卸完。

15．蒸馒头怎样知生熟

蒸馒头判断生熟有以下几种方法：⑴ 用手轻拍馒头，有弹性即熟；⑵ 撕一块馒头的表皮，如能揭开皮即熟，否则未熟；⑶ 手指轻按馒头后，凹坑很快平复为熟馒头，凹陷下去不复原的，说明还没蒸熟。

16．怎样热陈馒头

馒头放久了，变得又干又硬，回锅加热很难蒸透，而且蒸出的馒头硬瘪难吃。如在重新加热前，在馒头的表皮淋上一点水，蒸出的馒头会松软可口。

17．炸馒头如何省油

准备一碗凉水，把馒头片用水浸透，立即放进油锅炸，浸一片炸一片。这样炸出的馒头片，颜色金黄，外焦里嫩，香甜可口，而且比较省油。

18．煮干饭的吃水量

不同种类的米吃水量也不同。一般来说，500 克米应放 500～700 毫升水。糯米吃水量比粳米少，粳米吃水量又比籼米少。

19．勿用生冷自来水煮饭

自来水是加氯消毒的。如果直接用这种生冷的自来水煮饭，水中的氯会大量破坏谷物中的维生素 B_1 等营养成分。所以煮饭还是用烧开的自来水好。因为烧开的自来水，氯已随水蒸气挥发了；同时，由于米中维生素 B_1 的损失与煮饭的时间成正比，开水煮饭时间短，营养的损失也就相应减少。

20．怎样煮籼米饭

籼米也称机米。用一般的方法煮出的籼米饭干且松散，不如粳米饭好吃。要改善籼米的味道，可在淘干净的籼米中加一些食盐和一小勺花生油拌匀，然后加水煮。这样做出的籼米饭，软糯，喷香，有光泽。

21．米饭夹生如何补救

米饭夹生，可设法补救。如全部夹生，可用筷子在饭内扎些直通锅底的小孔，加适量温水重焖；若是局部夹生，就在夹生处扎眼，加点水再焖一下；表面夹生，可将表层翻到中间加水再焖。如在饭中加二三勺米酒拌匀再蒸，也可消除夹生。

22．把饭烧焦了怎么办

⑴ 应立即停火，倒一杯冷水置于饭锅中，盖上锅盖，煳饭的焦味就会被水吸收掉。

⑵ 将小块木炭烧红，放在碗中置入锅内，盖好锅盖，十

多分钟后焦味就消失了。

⑶ 将大葱插入饭锅中，再盖上锅盖，过一会儿烟味就会消失。

⑷ 饭有了焦味，不要搅动，可将饭锅置于潮湿处或一盆冷水中，10分钟后，烟味就没有了。

⑸ 立即将火关掉，放一块面包皮在米饭上，再盖上锅盖，过几分钟，面包皮即可把煳味吸收。

23．热剩饭如何去异味

热过的剩饭吃起来总有一股异味。在热剩饭时，可在蒸锅水中对入少量盐水，即可除去剩饭的异味。

24．怎样煮小米饭

将小米洗净后，上笼屉干蒸一下，再放入锅里加水煮。注意只能用中火，使水面保持微开，烧至锅内米汤只高出小米1．6厘米左右时，改用小火焖煮。待听不到锅内水响时，即把火封住或熄灭，再焖十来分钟，即可食用。

25．一锅可煮软硬两样饭

将淘洗干净的米放入高压锅内，加入适量的水，用勺将米推动，使一边的米与水面持平，另一边的米大大低于水面，然后盖锅煮饭。米饭煮熟后，即出现这样的情况：米多的一面是硬干饭，水多的一面是软干饭，可各取所需。用其他的锅焖饭，做法相同。

26．怎样煮陈米饭

把陈米淘洗干净后，倒入锅内盖上锅盖，静置几十分钟，让米涨一涨；上炉煮时，往锅里加入少许植物油；开锅后，用筷子稍加搅拌；当饭快熟时，减小火量，多焖一些时间，让

陈米气味随油气蒸发掉。用此法煮的陈米饭，有油光感和米香气。

27．煮稀饭不宜放碱

为了使稀饭容易煮烂、煮得稠糊，有人喜欢在稀饭中放碱，这种做法很不科学。因为大米中含有多种维生素，而维生素遇碱就会被破坏。如 400 克大米加 0.5 克碱煮成的稀饭，其维生素含量损失达 96%。所以，煮稀饭不宜放碱。

28．熬粥如何防溢

熬大米粥、小米粥，或用剩米饭熬粥，稍不注意便会溢锅。如果在熬粥时往锅里加 5～6 滴植物油或动物油，就可避免粥汁溢锅了。

29．热水瓶煮稀饭

在使用炉火不方便的情况下，想喝粥，可用热水瓶来闷稀饭。方法是，将约为热水瓶容量 1/4 的米，淘洗干净后，放入热水瓶，同时灌入刚刚沸腾的开水，使瓶内水面距瓶口约 10 厘米左右，然后盖紧瓶塞，闷 4～5 小时后即熟。

30．煮饺子的学问

⑴ 开锅煮皮。饺子下锅后，有人喜欢盖上锅盖煮，锅里的蒸气排不出去，很容易把饺子煮破而馅又不熟。如敞开锅盖，蒸气散发快，沸水向饺子传递热量，并使之随着滚水不停翻动，可熟得均匀，皮也不容易煮破。

⑵ 盖锅煮馅。当饺子皮煮熟了，再盖锅煮馅，蒸气和沸水很快将热量传递给馅。这样煮出的饺子好吃，不粘牙。

31．怎样使煮出的水饺不粘连

饺子煮好后捞在碗里，容易粘在一起。用以下几种方法，

可使煮出的水饺不粘连。

⑴ 煮饺子时，放一棵洗净的大葱与之同煮，饺子既可增加鲜味，也不再粘连了。

⑵ 锅里的水烧开后加入适量食盐，待盐溶解后再下饺子，不用点水，不用翻动，这样煮出的水饺不粘连，咬起来也有劲。

⑶ 和饺子面时，每 500 克面加 1 只鸡蛋。面里蛋白质增多了，下水一煮，蛋白质收缩凝固，饺子皮挺括有劲，起锅后“收水”，饺子皮就不易粘连了。

32．煮挂面不宜用旺火

煮挂面、干切面，不宜用旺火。因为挂面、干切面本身很干，用旺火煮，水太热，面条表面形成粘膜，水分不容易向里渗透，热量也无法向里传导。同时，由于旺火使水沸腾，面条上下翻滚，互相摩擦，容易糊化，这样煮出的面条发粘、硬心。

如果用慢火煮，就容易让水和热量向面条内部传导，将面条煮透、煮熟，不糊汤。

33．煮面条防粘

擀好的面条下锅，动作稍慢，面条会粘连在一起。如在煮面条时，往开水锅内放一小匙食用油，面条就不会粘连，面汤也不会溢出。

34．如何炒米粉

⑴ 将米粉放入沸水锅中，煮至九成熟，见米粉略有膨胀时捞出，用冷水冲洗。

⑵ 炒锅放油，加热至冒烟时，放入肉丝、姜丝、干红

辣椒丝煸炒，并淋些米酒，七成熟时加入米粉，手握炒锅，用腕劲颠炒（不能用锅铲翻炒），或用筷子翻动，米粉熟时加味精、葱花，即可起锅装盘。

35．如何煮元宵

要掌握好火候。先用旺火把水烧开，水开后元宵下锅，用勺子稍推几下，以防粘底。等元宵浮出水面，要改小火慢煮，也可以加些冷水，使锅中保持微开状态，一会儿即可起锅。元宵要随煮随吃。

36．快速熬绿豆汤

将绿豆洗净沥干，倒入沸水中，水淹过绿豆一指即可。水快烧干时，根据需要量加入滚开水，然后将锅盖严，大火烧十几分钟。水大开时把浮在上面的绿豆皮捞出，再熬十几分钟，绿豆就煮烂了。也可将绿豆用开水泡 10 分钟，然后加生水，用旺火煮 35 分钟左右即成。

37．煮豆沙防煳

煮制豆沙，要将豆煮得特别烂，弄不好，容易煳底。如在煮豆时，把一粒玻璃弹子放入锅内，使之在汤水中不断地翻滚，即可防止烧煳粘底。此法不宜用于砂锅，以防被弹子打破。

38．高压锅蒸馒头

往高压锅内放入适量的水（水量约为锅底至底屉距离的 1/2），在铺好屉布的底屉上，有间隔地摆放馒头生坯，放入锅中。然后，盖上高压锅盖（不加阀），用旺火烧开，自顶眼处蒸气连续外冒算起，10～12 分钟后压阀；在压阀同时要减火 1/3～2/3，继续蒸 4 分钟后，先取阀，再蒸半分钟，即可

离火，待蒸气放尽，开锅出屉。

39．高压锅做烙饼

先把生饼做好，高压锅用中火烧热，在锅底抹一层油，将饼放入锅内，随即盖上锅盖和阀门，过2分钟左右，去阀开盖，把饼铲起，再往锅底抹一点油，烙另一面。用高压锅烙出的饼，色黄、味香、皮脆，好吃。

40．高压锅烙锅贴

高压锅烧热后倒入适量植物油，将包好的生锅贴均匀摆放在锅里，用小火烧约1分钟后，加少许用温开水、醋、油调成的醋油水，迅速盖上锅盖和安全阀，再用大火烧3分钟即可出锅。这种锅贴底部焦黄，皮馅软嫩，比用普通平底锅或饼铛烙出的锅贴速度快，味道好，而且可减少厨房内的油烟。

41．高压锅烤发糕

将发酵剂用温水调开后加入面粉，和至面不粘手为止（面宜软不宜硬）。将果料、油、糖、香精等揉进面团，做成一厚饼待用。把高压锅擦净，放入适量熟猪油，用旺火将锅加热至油熔化离火，一边将锅倾斜转动，使锅底及锅壁均匀沾油，一边用冷水浇锅外壁，让油在锅内凝固。然后将做好的面饼放入锅内，发酵1小时（如用快速发酵粉可省去发酵时间），再盖上锅盖和安全阀，用文火烤20分钟揭锅，将发糕翻个面，再盖上锅盖和安全阀，烤20分钟即成。

42．用高压锅做小面包

将发好的面对上碱（面可以调软些），并加入适量的牛奶、鸡蛋、白糖，揉透。在高压锅的底部涂少许食用油，将揉好

的面团做成面包形状，放入锅内，上盖并扣上安全阀，加热3分钟，放气后掀开锅盖将面包翻个个儿，再加热3分钟，便可做成松软、香甜的小面包。

43．用高压锅热剩饭

高压锅热剩饭比用一般铝锅效果好。其方法是：将剩饭倒入高压锅内（若用高压锅煮的饭可不出锅），用锅铲压散，根据饭量多少沿锅边加3～6铲水，用中火加热，盖上锅盖，扣上安全阀，待有蒸气冲出停火，3～5分钟后即可食用。这样热剩饭，不仅省时间，而且饭味和新做的饭一样香。

44．制作糖馅应加熟面粉

制作糖包、糖三角或其他点心的糖馅，如只用糖，加热后容易膨胀，以至破皮流汤。若在做糖馅时，加入熟面粉等辅料进行调制，就不会出现上述现象。

45．用刀剁肉馅味美

肉的鲜味来自肉汁。用刀剁肉时，肉块受到的机械性挤压并不均衡，肌肉细胞破坏较少，部分肉汁仍混合或流散在肉中，因此鲜味较浓。而用机器绞的肉馅，由于肉在绞肉机中被强力撕拉、挤压，导致肌肉细胞的大量破裂，包含在细胞内的蛋白质和氨基酸随血汁大量流失，味道也就逊色了。

46．饺子菜馅不挤水的窍门

由于包饺子、馄饨的馅里不能有过多菜汁，人们都习惯于把水分较多的蔬菜挤汁后再拌馅。这样既丢弃了许多营养物质，也因馅里汁少而乏味。

可把洗净晾干的菜切碎，倒入锅中，浇上食油，轻轻拌和，再倒入已加过调料的肉馅，拌匀，馅内即不再泛水。这

是因为碎菜先拌上油，被一层油膜包裹，遇到盐就不易出水了。这样拌馅包出的饺子，吃起来鲜嫩可口。

47．饺子馅不宜放生油

豆油在加工中残留极少量的苯和多环芳烃等有害物质。一些家庭包饺子习惯用生豆油和馅，人吃后对神经和造血系统有害，会出现头痛，眩晕，眼球震颤，睡眠不安，食欲不振及贫血等慢性中毒症状。因此，调馅时，一定要把豆油烧开，使其所含的有害物质自然挥发掉，然后再拌入馅中。

48．肉馅掺肉皮冻多卤汁

肉馅掺肉皮冻后，多卤汁，味道鲜。一般 500 克肉馅掺 200～300 克肉皮冻。酵面制品要少放些，呆面制品可多放些。肉皮冻要在最后加入。肉皮冻系用肉皮烧烂绞成泥状，放入原汁汤中，加入葱、姜、糖、酱油、味精等烧成厚糊状，冻硬后再斩碎拌入馅中。

49．怎样增加肉馅的粘性

在调肉馅时，先加入一些盐再搅，可使肉馅越搅粘度愈大，并使打入馅中的水渗不出来，馅料成团不散，吃起来松软鲜嫩。

50．拌馅的窍门

在调制饺子、馄饨馅时，要慢慢往肉馅中加水，并用筷子朝一个方向搅动，待肉馅比较稀时，再加盐。馅的瘦肉多，可多放水，肥肉多则应少放水。然后再将剁好的菜和肉馅一起拌匀，不要多搅，否则会出汤。如出汤，可掺些干面，也可放到冰箱或室外晾一晾，油脂一凝，就稠了。

51．做肉圆的窍门

要想做成外表圆润光滑、里面鲜嫩喷香、烧时不易破散的肉圆，关键在“打”。“打”是使肉糜产生韧性的一种方法。在肉糜中加上盐、味精、葱姜末、料酒、胡椒、水、蛋清等调味品后，用筷子搅动，这就是“打”。越搅“打”越上劲，上了劲就产生了韧性。肉糜在“打”2～3 分钟后，加适量淀粉，再“打”片刻，然后做成肉圆。这样做出的肉圆，油汆、水汆均可，食之鲜嫩可口。

52．炸肉丸子防止炸锅

炸丸子的肉馅，在上浆时，必须搅透搅匀，不能使其中存有小的淀粉颗粒，要让肉馅和浆融合在一起，以免过油时发生炸溅，影响菜肴的色、香、味、形。

53．制肉丸、松肉用多少淀粉

在烹制丸子、松肉等菜肴时，上浆用的淀粉要适量。一般来说，如按 50 克肉用 10 克淀粉的比例调制，成菜一定松酥软嫩。

54．汆丸子如何才不散

要使汆丸子肉紧、不散、味道鲜美，须注意以下几点：

⑴ 用新鲜肉作馅，肉的肥瘦比例为三七开，瘦肉多些，并要剁得细一点。

⑵ 每 250 克肉馅放入 1 个鸡蛋，加入葱末、姜末、味精、食盐和化开的淀粉，把 100 毫升水分 3 次倒入，同时，用筷子朝一个方向搅动，使之混为一体。

⑶ 不要开锅后再下丸子，当水温在 30～40℃时，即可用小勺把肉馅一下一下舀放到锅里，舀一次将勺子蘸一次凉水。

55．白斩鸡怎样做才质嫩味美

做白斩鸡是有窍门的，如果照以下方法做，定会收到好的效果。

用 1 只重 1 千克左右的嫩鸡，宰杀后收拾干净。将其放入一个大锅里，倒入能淹没鸡身的清水，同时放进适量的葱、姜和黄酒，用大火烧开，撇去浮沫，再移至小火上焖煮 10～20 分钟，加适量食盐，鸡刚熟时，马上将锅端下，盖上锅盖静置一旁，待锅里的汤凉后，再将鸡捞出，控去汤汁，在鸡的周身涂上香油即可。

这样烹制的白斩鸡，色白肉嫩。因为白斩鸡的老嫩与其所含水分的多少有关。煮鸡时，鸡细胞受热破裂，内部汁液流失，鸡身缩小，肉质紧，吃起来就感觉老。鸡煮熟后，放在汤汁中浸泡，能使细胞重新充水，形体重新饱涨，肉质就嫩了。在鸡身上涂香油，可防止鸡皮风干，减少水分的蒸发。

56．怎样去除鸡腥味

用鸡肉做菜，要去除其腥味，必须注意以下环节：

⑴ 洗鸡时必须把鸡屁股剪掉，并将鸡身内外粘附的血块内脏挖干净。

⑵ 不论是整只烹煮，还是剁块焖炒，都要先放在宽水里烫透。因为鸡肉表皮受热后，毛孔张开，可以排出一些表皮脂肪油，达到去腥味的目的。

⑶ 在炒、炸之前，最好用酱油、料酒腌一下。

经过这样几个环节的处理，鸡肉成菜后就没有腥气，色美味鲜。

57．如何鉴别鸡肉生熟度

可采用一看、二摸、三刺的方法：一看，即在保持一定水温的情况下，在经过预定的烹煮时间后，见鸡体浮起，说明鸡肉已熟。二摸，即将鸡捞出，用手指捏一下鸡腿，如果肉已变硬，有轻微离骨感，也说明熟了。三刺，即用牙签刺一下鸡腿，没有血水流出即熟。

58．炖老鸡怎样烂得快

⑴ 在煮鸡的汤里，放入黄豆一二把，与老鸡同煮，鸡肉易烂。

⑵ 老鸡宰杀前，先灌一汤匙醋，然后再杀，用慢火炖煮，可烂得快些。

⑶ 在炖老鸡的汤里，放几粒凤仙花籽，或三四个山楂，也可加快烂熟。

59．炖鸡不要放花椒、茴香

鸡肉里含有谷氨酸钠，加热后能自身产生鲜味。烹调鲜鸡时，只需放适量油、盐、葱、姜、酱油等，味道就很鲜美，如再加入花椒、茴香等厚味的调料，反而会把鸡的鲜味驱走或掩盖掉。

60．炖老鸭快烂一法

炖老鸭时，为了使老鸭烂得快，可将几只螺蛳一同入锅烹煮，任何陈年老鸭，也会炖得酥烂。

61．怎样煎蛋完整嫩滑

锅内油热后，将鸡蛋打入，在其处于半凝固状态时，洒几滴热水在蛋的周围和面上。这样煎出来的鸡蛋，个匀完整，色泽白亮，口感嫩滑。

62．做脆皮蛋应先改刀后挂糊炸

做脆皮蛋如果整个炸后再改刀，形状不完整、不美观，应先切成形，再挂糊炸好，直接装盘。这样形状美观完整，外酥里嫩，糊料不脱落。

63．炒鸡蛋勿放味精

鸡蛋含有加热后能产生鲜味的谷氨酸钠。如在炒鸡蛋时放味精，就会影响鸡蛋的自然鲜味，吃起来口感不良；同时鲜味的重复也是一种浪费。因此，炒鸡蛋不必加味精。

64．炒鸡蛋如何放葱花

不少人炒鸡蛋时，喜欢把葱花直接放入蛋液，入油锅翻炒，其结果不是蛋熟葱不熟，就是葱熟蛋已过火变老，色泽不好，味道也欠佳。可先将葱花放油锅内煸炒之后，再往锅内倒入已调好味的蛋液，翻炒几下，即可出锅。这样炒出的蛋，鲜香滑嫩。

65．煮蛋如何防止裂壳

为防止白煮鸡蛋蛋壳开裂，煮前可将蛋与冷水同时入锅，两者温度相同，蛋壳就不会因冷热的差异而爆裂，若在水中放少量盐或醋效果更佳。蛋熟后，立即将其放入冷水中，使蛋壳易剥，保持蛋的完整光滑。

66．怎样蒸蛋羹

蒸蛋羹对入的水，要用温开水，而不能用冷水。因冷水里有空气，水受热后空气排出，蛋羹便出现蜂窝。用温开水蒸蛋羹，表面光滑鲜嫩，似豆腐脑。其次，蒸制的时间要恰到好处。入锅蒸七八分钟后开锅，如稍倾碗，蛋液全部凝结不流出，就可离火了。时间过长，蛋羹表面会出现许多小孔，既不美观，口感也不好。

67．如何用陈蛋做蛋花汤

在做鸡蛋汤的时候，如果打开的鸡蛋不大新鲜，入锅就会散开，形不成“花”。可先在沸汤中滴入几滴食醋，再将蛋液倒入锅中，这样就可以形成漂亮的蛋花了。

68．如何食用未熟透的松花蛋

剥松花蛋以前，轻轻地摇动，如听到其中有响声，说明松花蛋太嫩。这样的松花蛋不便食用。可将这种蛋上笼蒸几分钟后，就不影响食用了。

69．咸鸭蛋的几种风味吃法

咸鸭蛋除了煮食以外，还有几种风味吃法。

⑴ 将咸鸭蛋放在煮粽子的锅里煮，使粽叶的清香进入蛋中，食时清香扑鼻，别有风味。

⑵ 将煮熟的鸭蛋去壳后，用筷子在蛋白与蛋黄上戳几个小眼，将少量的米醋和味精，用温开水调匀后，倒入蛋中，吃起来风味独特，其味鲜嫩无比。

⑶ 将咸鸭蛋煮熟剥开，取出蛋白，切成小方块，再将五香豆腐干１块、熟香菇数只，切成小方块，用白糖、酱油、味精、醋等调料凉拌，鲜嫩可口。

70．鱼杀死后即烹制味道更鲜美

鱼的鲜味主要来源于鱼体的一种叫氧化三甲胺的成分。但它极不稳定，活鱼体内这种成分并不充分，而鱼死后，它又很容易氧化为三甲胺，形成腥味。因此，鱼杀后在短时间内烹调，其味更加鲜美。

71．烧鱼怎样才能不碎

鱼肉质细嫩，无粗筋络，纤维组织结构松弛，烹调时很

容易碎。为此，烧鱼时应注意以下几点：

⑴ 烧前，先将鱼下锅炸一下。如烧鱼块，应裹一层薄薄的水淀粉，再下锅炸，炸时油的温度要高。

⑵ 烧鱼时的火力不宜大。汤不宜多，以刚没过鱼为度，汤烧开后，就要改用小火煨焖，至汤汁收浓时即可。

⑶ 在煨焖过程中，要少翻动。为防止粘锅，可将锅端起轻轻晃动。

⑷ 切鱼块时，应顺鱼刺下刀。

72．煎鱼怎样才不粘锅

⑴ 将锅刷洗干净，在旺火上烧热，用切开的生姜把锅擦一遍，然后在锅中准备煎鱼的部位淋一勺油，加热后将油倒出，再往锅中加点凉油。鱼在下锅前要沥干或用干净布擦干表面的水分。鱼在煎时要常常转锅，使热油浸煎均匀，并防止粘锅。煎好一面后翻个个儿加点油煎另一面。

⑵ 将鱼挂蛋糊后再煎。先将鸡蛋打在碗内搅匀，把收拾好沥干水分的鱼，放入蛋糊碗内，挂匀蛋糊后投入热油锅内，蛋糊遇热凝固。这样煎鱼不碎，不粘锅。待鱼的两面煎得全黄时，捞出即可。

73．烧鱼不宜早放姜

做鱼时放姜为的是去除鱼的腥味。究竟什么时候放姜去腥效果最好呢？实验表明，当鱼体浸出液的 pH 值为 5～6 时，放姜去腥效果最好。如过早放姜，鱼体浸出液中的蛋白质会阻碍生姜的去腥作用。所以，做鱼时，最好先加热稍煮一会儿，等到鱼的蛋白质凝固了，再放姜，即可达到除腥的目的。

74．烧鱼怎样才能入味

⑴ 煎的时间不要过长。油煎时间长，鱼肉已熟，蛋白质亦凝固了，烧的时间再长，也不易进味。

⑵ 烧前把鱼腌一下。鱼洗净后，控去水，撒上细盐，均匀地涂抹鱼身（如果是大鱼，腹内也应涂盐），腌渍半小时。

75．如何烹调冻鱼

鲜鱼经过冷冻，失去了原有的鲜味。可采取以下办法弥补：烹调时，在汤汁中放一些鲜牛奶，这样鱼的味道可以接近鲜鱼。也可将冻鱼放在含有少量盐的冷水中化冻，使鱼肉蛋白质遇盐后慢慢凝固。在烧鱼时，再加入少许米醋或黄酒，这样烧出的鱼肉质鲜嫩，没有腥味。

76．怎样烧鳝鱼

⑴ 上浆时，不加基本调味品。因为鳝肉中含有大量的蛋白质、核黄素，如果在上浆时加入盐等调味品，其蛋白质会封闭，使肉质收缩，水分外溢。

⑵ 炒鳝鱼片、丝用热油滑炒，脆嫩、味浓。如果用温油滑炒，因鳝鱼的胺性大，难以除去异味。

⑶ 炒鳝鱼配点香菜，可起调味、解腥的作用。

77．牛奶除鱼腥

在烧鱼或熬鱼汤时，如往锅内放入少许牛奶，不仅可除鱼的腥味，还能使鱼肉更加白嫩，味道更加鲜美。

78．蒸鱼要用开水

蒸鱼时，一定要先把蒸锅中的水烧开，然后再蒸。因为鱼在突然遇到温度较高的蒸气时，外部组织凝固，内部的鲜汁不易外流，这样蒸出的鱼味道鲜美，而且还富有光泽。蒸前可在鱼身上放一块鸡油或猪油，同鱼一起蒸，鱼肉会更滑

溜鲜嫩。

79．怎样食用淡菜

淡菜是一种蒸熟晒干的贝类，因烹制时未加盐而得名。它含有较高的蛋白质、碘、钙和铁，而脂肪含量较少，故只有与肉同锅烹制，才能互相调剂补充。因此，淡菜不宜单独做菜。

淡菜在烹调前，须先用清水洗净，经浸泡发开后才能使用。泡发方法是：把洗干净的淡菜放入热水碗中，加盖，约2个小时即成；也可将其放入碗中，加黄酒浸泡1小时，再用笼屉稍蒸后待用。

80．蒸蟹怎样才不掉脚

蒸螃蟹容易掉脚。如用细针在蟹嘴上斜刺进1厘米，这样蒸蟹，脚就不掉了。

81．烹制海带如何才烂得快

烹制海带时，加少许醋，海带易烂；或放入几棵菠菜，也能使海带烂得快。

82．做水破蛋怎样才不粘锅

南方人喜欢吃水破蛋，可是煮得不好，容易粘锅。可先将煮蛋锅里的水烧开，把火关小，在锅底撒一层白砂糖后，依次打入鸡蛋，用文火煮，待蛋白凝固，蛋黄溏化时，即可离火。这样做出的水破蛋，不粘底，外形美观，吃口也好。

83．炖肉切大块味道好

炖肉或煮肉时，肉内可溶于水的肌溶蛋白、肌肽、肌酸、肌酐、嘌呤和少量氨基酸，会随着肉汁流出被释放出来。如果肉切得过小，断裂面多，肉汁从肉内浸出过多，肉块本身

的香味就自然减淡。所以，炖煮肉时，肉块切得适当大些，就可保护肉的养分和鲜味。

84．大火煮肉味不香

炖肉要用微火，不能用大火猛煮。这是因为，肉遇急剧高温，肌纤维变硬，不易煮烂；肉中蛋白质变性后，不溶于水，含氮物质释放过少，香味降低；同时肉中脂肪会熔化成油，肉皮容易脱开，一些挥发性芳香物质也会随着猛煮而蒸发掉，使肉味不香。

85．炖肉用热水好

炖肉用热水，味道更鲜。因为肉味鲜美，是由于肉中含有谷氨酸、肌酐等鲜香物质。用热水炖肉，可使肉块表面的蛋白质迅速凝固，肉内的鲜香物质就不易渗入汤中，这样炖出的肉，味道特别鲜美。

86．怎样使猪肉烧得烂

要使猪肉很快烧烂，可在烧肉的锅里放几个山楂或几片萝卜。盐要放得晚一些，否则不易烂。烧煮过程中不要中途添生水，不然蛋白质受冷凝固，肉或骨中的成分不易渗出。

87．怎样做水滑肉丝

把优质鲜嫩无骨的瘦猪肉切成丝，放盆内加入少量盐、料酒、味精、葱姜末、鸡蛋清、水淀粉拌匀。锅内加水烧开，把拌匀的肉丝均匀地撒入。等肉丝呈白色时，用漏勺捞起放入冷水中浸凉，控净水分待用。

88．怎样炸酱

吃炸酱面条，关键是要把酱炸好。

⑴ 挑选肥瘦适当的肉末，或把肉切成小丁。将黄酱加

点甜面酱调稀。

⑵ 旺火把油烧热，用葱姜末炝锅，放入肉末煸炒，见肉末变色，即放入稀黄酱，不停翻动，见酱起泡，改用小火，使酱均匀受热，排出水分，防止粘锅，随即放入白糖、料酒，以去肉腥味。如酱过稠，可少加点清水，炒匀炒透。

⑶ 起锅前淋点香油，将酱拌匀，酱面浮出一层亮油，使酱显得油润。

89．饼干末代替面包粉

炸猪排如果没有面包粉，可用饼干末代替。办法是：取几块饼干，在菜板上碾碎，用肉片蘸饼干末在油锅中炸，效果甚好。

90．怎样煮老牛肉

老牛肉纤维组织粗，不易烂。可在煮牛肉的前一天晚上，在老牛肉上涂上一层干芥末，次日临煮以前，把芥末用冷水洗干净，再下锅。老牛肉经这样处理后，就容易煮烂，而且肉质变嫩。如果煮时再加点醋，放些料酒，就更容易煮烂了。

91．烤肉的窍门

家庭自己烤肉，在肉入炉前，先用热开水或热清汤浇一下，可使烤出的肉松软（若用凉水浇肉，肉就会变得很硬）。在烤肉过程中，必须在一面烤熟后，再翻过来烤另一面，不要翻来复去地烤，以免费时费力，还不易烤熟透。

用烤箱烤肉，如在烤箱下格放只盛上水的器皿，可使烤肉不焦不硬。因为器皿中的水受热变成水蒸气，可防止水分散失过多而使烤肉焦煳。

92．烧牛肉要切大块

牛肉经过烧制收缩得很厉害。这是因为牛肉中含有较多的结缔组织。结缔组织中主要是胶元蛋白。胶元蛋白分子横向结合成胶元纤维，具有高度的结晶性，它在 65℃时就会发生收缩。烧牛肉时，锅内温度均超过 65℃，胶元纤维收缩，导致整块牛肉收缩。所以，为使菜肴的外观均匀，在烧牛肉时要将牛肉切成较大的块。

93．如何使卤菜色泽红亮

为使卤菜色泽红亮，鲜美可口，除了卤汁要调得色正味香以外，还必须先将原料用盐和硝腌渍 2～3 小时。如糖醋排骨，先滴点硝水腌 10～20 分钟后再烹制，成菜后色泽红亮光滑，味美可口。

94．怎样切熟肉

由于熟肉的肥瘦软硬程度不同，如果切肉不得法，不是烂就是碎。切熟肉必须采用组合刀法，即先用锯刀法前推后拉下刀，切开表面软的肥肉，碰到瘦肉时使用直刀切，用刀均匀直切下去。这样切出来的熟肉不碎不烂，整齐好看。

95．怎样使猪肚更加松软厚实

猪肚熟后，切成长块，放在碗里加些汤，再上笼蒸，便会使猪肚更加松软厚实。可是千万不能放盐，一放盐猪肚便会收缩变硬。

96．怎样使土豆丝炒得脆嫩

土豆丝要切整齐，不要有连刀。切好后用凉水浸洗 2～3 遍，去除表面的淀粉质。炒时要先用葱花爆，再放土豆丝快速煸炒，边淋水，边加盐、醋、味精等。待土豆丝颜色为玉白色时即可出锅。

97．如何做土豆丸子

用粉质土豆，煮熟，在尚未冷却时碾碎，并趁热倒入一些牛奶。再往土豆泥中掺入生鸡蛋、面粉（或面包粉）、胡椒粉和其他调味品，做成丸子，然后放入油锅中炸，炸至焦黄，就成了香酥味美的土豆丸子。

98．如何食用发芽土豆

土豆若保管不善，很容易变青发芽，皮内就会产生一种龙葵素的毒物。如不经处理就食用，会出现喉头发干、发痒，舌头发麻，恶心、呕吐等症状，吃的量多时，还会使人昏迷、呼吸器官麻痹。因此，食用发芽的土豆，一定要先摘去芽茎，挖去芽眼，削去变青的地方，用清水多洗几次，然后泡30～60分钟，再烹制，这样就不会中毒了。

99．如何使煮出的干丝柔软无豆腥味

煮豆腐干丝，不容易煮软，而且豆腥气浓。要使干丝柔软，无豆腥味，可将切细的干丝先用盐开水（七成水三成盐）浸泡2～3次，每次间隔半小时，再捞出备用。经过这样处理的干丝，色白，柔软，无豆腥味。

100．快速烹制酱油黄豆

煮酱油黄豆最费时间。如按以下方法，只需半小时就能做成柔软适口、别具风味的酱豆。将黄豆洗净沥干后，先倒入炒锅干炒，待炒出香味时，立即把豆倒入冷水中浸泡5～6分钟，见豆涨大、豆皮起皱纹时，捞出倒入油锅中翻炒，然后加酱油、糖和少量水，用大火烧开后，再改用小火煮。当锅内酱汁浓缩时，用铲炒至收尽酱汁即可。

101．怎样减少蔬菜中维生素的损失

蔬菜中的维生素，怕光、怕氧、怕高温，易溶解于水。为减少其损失，在烹调中必须注意：要先洗后切。如果切后再洗，菜的组织损坏，维生素 C 容易流出溶解于水，造成损失。炒菜时间不宜过长。菜里不要放碱，因为碱对菜中维生素有破坏力。另外，做菜时要少放水。菜汤过多，维生素容易流失。炒菜时，如果放点醋，可起到保护维生素的作用。

102．炒菜油多不好

烹调时用油，不论动物油、植物油，都以适量为宜。炒菜放油过多，蔬菜外部包了一层油膜，调料滋味不易渗入；食后消化液不能完全与食物接触，不利于消化吸收；常吃脂肪多的菜肴，还会促使胆汁和胰液的过多分泌，易诱发胆囊炎、胰腺炎等病。

103．怎样使青菜炒得脆嫩

在炒黄瓜、莴笋等青菜时，可用盐先腌渍一下。将青菜洗净切好后，撒少许盐拌匀，腌几分钟，然后控去水分，再进行烹炒，便能保持菜质青鲜脆嫩。

104．怎样炒青椒

为了保持青椒碧绿脆嫩的特色，素炒青椒，不要用酱油，如果用酱油，菜色就会变暗，味道也不清香。要用急火快炒，使青椒在短时间高温下，仍能保持其原有的色味。

105．烧茄子怎样才不变黑

茄子里含有大量的花青素。这种物质遇酸、碱或在空气中和氧化铁等金属相遇，都会变黑。用以下方法可防止烧茄子变黑：

⑴ 削去茄皮，减少变色的条件。

⑵ 茄子在下锅时再切，或切后浸泡在冷水里。

⑶ 锅和铲必须刷洗干净。

⑷ 烧好的茄子用非金属容器盛装。

106．炒茄子怎样才省油

炒茄子前，先将切好的茄子块或片，用盐腌 15 分钟，控去渗出的黑水。炒时按一般蔬菜用油，不加汤，反复煸炒至全软为止，然后再按自己的口味放入各种调料。这样炒出的茄子既省油又好吃。

107．菠菜去涩法

菠菜营养丰富，但有涩味。如先在开水中焯一下，捞起来再炒，既能去掉影响人体吸收营养的草酸，也可去掉涩味。

108．怎样保持菠菜豆腐的营养

菠菜和豆腐都是极富营养的食物。但如做得不得法，营养价值会大大降低。

因为菠菜中含有大量草酸，而豆腐在加工时则加有含硫酸钙的石膏。如把它们放在一起在锅里长时间加温，会形成人体无法吸收的草酸钙沉淀下来。所以烧菠菜豆腐汤时，应先将菠菜和豆腐分别烧熟，再合拌到一起，或先做好豆腐汤，再把菠菜放入，稍煮后盛出即可。

109．怎样炒苋菜没有异味

用旺火炒苋菜，会有一股难闻的石灰味。以下方法，即可去除异味。

⑴ 用沸水将苋菜烫熟，再用锅将适量的素油烧热，与熟苋菜拌和，再加些蒜泥和其他调味品，即可食用。

⑵ 将素油加温烧热后连锅离火，待锅凉油凉后，放入

苋菜，再用旺火炒熟。

用以上方法炒出的苋菜，色泽明亮，滑润爽口，没有异味。

110．大白菜的合理食用

白菜外面的一二层硬帮，质地粗糙，粗纤维多，味道较淡，不宜做菜，可制馅，包包子、饺子；白菜内部二三层帮，纤维较细，质地较嫩，略有甜味，可用来炒菜；白菜的球状头部完全由菜叶组成，质地细软，可用来熬烧各种菜肴；白菜的中心部位最嫩，既可炒菜，也可用来凉拌。

111．胡萝卜的吃法

胡萝卜素是脂溶性物质，只有溶解在油脂中，才能在人体的小肠粘膜作用下转变为维生素 A 而被吸收。因此，做胡萝卜菜时，要多放油，最好同肉类一起炒。不要生吃，生吃不易消化吸收，90%的胡萝卜素因不被人体吸收而直接排泄掉。烹制胡萝卜的时间要短，以减少维生素 C 的损失。发绿的胡萝卜头，味道苦，应削掉。

112．怎样食用受冻的蔬菜

冻白菜。勿用热水泡洗。将其放入冷水中浸泡 1～1.5 小时，使冰融化，再洗净切好。如做炖菜，应在汤煮沸时下锅；如炒食，要用旺火急炒。这样可减少维生素 C 的损失，味道也稍好些。

冻萝卜。同样不能用热水泡洗。应将其放入冷水中浸泡 0.5～1 小时，待冰融化后再洗净。如做炖菜，可将萝卜切成细丝，也应在汤煮沸时下锅；如系炒食，亦用急火快炒；如制馅，可将切成细丝的萝卜与凉水同时下锅烫煮，待萝卜条

七分熟时捞出备用。

冻土豆。先放在沸水中烫 3～5 分钟，去皮切好便可做菜；也可将冻土豆洗净后，蒸至半熟，取出切丝或片，再做菜。

113．怎样做拔丝菜

做拔丝菜的关键，一是炸料，二是炒糖。

含淀粉质的山药、土豆等可直接炸；水分大的苹果、香蕉和肉品等要挂糊炸。炸时火不宜太旺，以炸成金黄色为好。

炒糖大多用油炒。方法是先将油烧热，再放入白糖（50 克白糖加 15 克油），用温火将糖熔化，用勺慢慢搅动，看糖炒到浅黄色，水分蒸发，出现气泡，糖的颜色也随之加深，糖汁翻起小白泡时，便立即撤火，放入炸料，快速翻动，使糖汁均匀裹在炸料上，趁热食用，能抽出又细又长的透明细丝。吃时，要准备一碗凉开水，夹住炸料蘸一下水吃，味道香甜可口。

114．做拔丝菜用动物油好

用动物油做的拔丝菜，表面光滑，挂浆饱满，而用植物油做的则效果较差。这是因为在做拔丝菜时，要先在原料表面挂一层蛋泡糊，动物油分子粒小，脂肪酸厚，炸时能封住原料中的气孔，汁水不会外溢，糖浆挂得饱满。相反，植物油的分子粒大，脂肪酸薄，不能封住原料表面的气孔，糖浆不易挂满，表面自然不会光滑明亮。

115．怎样炸花生米

炸花生米时，不要等锅内油热后再放花生米。这样，花生米会因急剧受热，形成外焦内生。正确的方法是，将花生米与油同时入锅，用温火炸，要不断翻炒。这样花生米受热

均匀，香脆可口。

116．高压锅炒花生

先将高压锅洗净烤干，放入花生（22 厘米的高压锅宜放 1 千克花生），盖上盖，压上阀，以中火加热。6～7 分钟后，听到锅内“噼啪”响声，这时可将锅摇晃几下，10 分钟后，排气，开锅即成。用此法也可炒黄豆和瓜子。

117．炸春卷防止汤汁流出

炸春卷，如果汤汁流出，就会煳锅底，并使油变黑，成品色、味均受影响。可在拌馅时适量加些淀粉或面粉，馅内菜汁就不容易流出来了。

118．怎样凉拌石花菜

石花菜凉拌，应先用 40～50℃的温水浸泡 2 小时，然后用清水洗净，除去根部、杂质和珊瑚碎片，拌入酱油、醋、香油、盐、味精、糖、辣椒粉等，其味鲜美。市场上出售的石花菜，有的是已经加工泡发的，只要洗净，即可拌食。

119．家庭菜肴点缀

经点缀过的菜肴，外形美观，能增进人的食欲。如在醉鸡斩块装盘以后，在中间放上 2～3 枚红樱桃，再放上 2～3 片焯过水的芹菜叶；在酸甜莲藕上面用小菱形山楂糕片对上 3～4 朵小兰花；在清汤燕菜上面撒十几根嫩豌豆苗……效果就很好。

在点缀菜肴时，要选用纯度高、色泽鲜亮的原料，如红樱桃、黄蛋糕、白蛋糕、油滑青菜叶、山楂糕、火腿茸等等。并应遵循映衬、互补等色彩对比规律。还要注意点缀不宜太多，做到“万绿丛中一点红”就行了。

120．怎样食用腌制食品

⑴ 食用前最好用热开水浸泡几分钟，若用冷水浸泡则不要超过 12 小时，否则就会产生大量亚硝酸盐。

⑵ 一定要洗净煮熟后食用。

⑶ 煮时要添加适量大蒜、生姜、洋葱等调味品，以抑制亚硝酸盐和亚硝胺的合成。

121．腌蛋过咸可做“赛蟹黄”

将 3～4 个咸蛋的蛋清、蛋黄分别盛在两个碗中，搅打均匀。锅内油热后，分别将蛋黄、蛋清炒出，再混合炒一下，放入姜末、葱末、糖、醋（可多放一点，以减去咸味）和少量水，炒出香味后，即成味道鲜美的“赛蟹黄”了。

122．汤、菜做咸了怎么办

汤、菜咸了，苦涩难咽。可用干净的细布或纱布，做一个小布袋，里面装些面粉或大米，然后扎好，放到汤、菜锅中去，汤汁中的一部分盐分就会被吸收，汤和菜的味道也就会变得淡一些了。

123．笼屉蒸制菜肴注意事项

⑴ 先用的菜肴放在上屉，后用的放在下屉。

⑵ 无汤的菜肴放在上屉，有汤的放在下屉。

⑶ 无色菜肴放在上屉，有色的放在下屉。

⑷ 有腥膻味的菜肴单蒸。

⑸ 质嫩的菜肴沸水锅入屉，酥烂的凉水锅入屉。

⑹ 掌握好火候与蒸制时间。

⑺ 中途尽量不要掀盖。

124．如何掌握烹调的火候

火候是烹制菜肴的关键。如果火候掌握不好，尽管是上等原料，烹制出来的菜还是达不到色、香、味、形、质俱佳的要求。

火候是指在烹制过程中使用火力的大小和时间的长短。一般将火力分为旺火、慢火、微火三种。不同的烹调方法，要用不同的火候。旺火，通常用于快速烹制，使菜肴香脆松嫩，如炸、炒、爆、熘、烹、氽等。慢火也叫中火，一般用于较慢的烹制，使原料软嫩入味，如煎、贴、　等。微火也叫文火、泡火，则用于需要较长烹制时间的多汤汁的菜肴，使原料酥烂，汤味鲜美，如炖、焖等。

125．怎样掌握烹调油温

油温常用“成”来表示。油温一二成时，锅底有一些小油泡慢慢泛起；三四成时，油面开始波动，但不冒油烟；至六成时，油面波动较大，开始冒油烟；七八成时，油面趋向平静，出现大量油烟；九成时，油烟密集升腾。

不同的烹调方法，对油温的要求是不一样的。炸菜的原料一般都要挂糊，要求外酥里嫩，油温应掌握在四五成左右；爆菜要求脆嫩滑爽，油温要在八成以上，加热时间较短。

烹调时还要根据原料的大小定油温。形体大的，烧的时间长，油温要低些；反之，体积小加热时间短的，油温要高些。

126．炒菜要用净锅

家庭做中、晚饭，一般都要炒三四个菜。炒完一个菜后，锅中会留有余油和残渣，必须将锅洗净，再炒第二个菜。如果不洗锅就炒，害处很大。首先，这些残留物会在高温下焦

化，第二个菜一下锅便容易出现煳锅现象，影响菜的质量。其次，这些焦黑色的锅垢，含有苯类致癌物质。因此，炒菜一定要用净锅，每炒完一个菜后，必须把锅洗干净，再烹制下一个菜。

127．油锅着火怎么办

油锅着火后，只要盖上锅盖或用湿布一压即可熄灭。千万不能用水浇，因为油比水轻，浇水会使烧着的油四处炸溅或漂到上面，反而助长火势。

128．怎样爆锅

炒菜做汤都少不了爆锅，而爆锅是有讲究的。热油爆锅，闻着挺香，可香味挥发得太早，成菜就不香了。如用没烧开的油爆锅，生油中会残留苯等对人体有害的物质。因此，科学的爆锅方法是，把油烧开后，离一会儿火，待油晾凉了，再将葱、姜、蒜末倒入，用温火爆锅，让这些调料逐渐受热，使香味持久。

129．热油放盐可防癌

炒蔬菜时，最好在锅里的油烧热后就放盐，并让盐在热油中熬０．5～１分钟再放调料和菜。这样既能消除油和盐中95%左右的黄曲霉素和其他有害物质，减少致癌物对人体的危害，同时还能防止热油反溅，使蔬菜脆嫩、鲜美。

130．炒菜淋水质鲜嫩

菜肴的鲜嫩度与主料在烹制过程中失水多少关系很大，炒肉丝、肉片和一些质地比较脆嫩的蔬菜时，要边翻炒边淋入少量的水，以减少这些食物内水分的渗出和损失，保持质地鲜嫩。当然要注意水不能加得太多，否则，菜肴会太澥的。

131．炒糖色要加温水

在烹制红烧肉、红烧鱼等菜肴时，离不了炒糖色。锅内油热后，加糖，用慢火炒，当炒至糖逐渐融化时，要加少量温水，不要加冷水。这样可以防止油锅爆溅，炒出的糖色也好。

132．烧菜什么时候放酱油好

酱油是将大豆、小麦发酵酿制而成的，含有多种氨基酸和糖分。酱油如在锅内高温久煮会破坏其营养成分，并失去鲜味，所含糖分也会因高温焦化而变酸。因此，烧菜应在即将出锅之前放酱油。这样既能起调味作用，又能保持其营养价值。

133．烧菜什么时间用酒最好

烧荤菜用酒解腥，靠酒蒸发起作用。因此，加料酒的最佳时间，应当是烹调过程中锅内温度最高的时候。此外，不同菜肴用酒的时间也不同。炒肉丝要在肉丝煸炒完时加酒；烧鱼应在鱼煎好后加酒；炒虾仁最好在炒熟后加酒；汤类一般在开锅后改用小火炖、煨时放酒。

134．做菜巧用生姜

烹调荤菜离不开生姜。炖鸡、鸭、鱼、肉时，应将姜块或姜片放入，一同炖煮；烧糖醋鱼等甜酸味道的菜肴和拌凉菜时，可将生姜剁成末与糖、醋对汁后使用；吃清蒸蟹、蚶时，用姜末、酱油、醋、香油拌汁蘸食；冷冻的肉类、禽类，在烧前可先用姜汁浸渍返鲜。

135．如何使蒜泥更香

用刀剁出的蒜末，往往辛辣有余，香味不足。如将大蒜

去皮后放入钵内，用捣棍或擀面杖，将蒜充分捣碎后，加一点精盐和味精，接着再捣，就能越捣越粘，越捣越香。

136．怎样使醋变香

有时买回来的醋，酸味太浓，没有一点香气。可在醋中加些烧酒和少量食盐，充分拌匀。这样，醋不仅保持了原有的酸味，而且变香，并易于保存。

137．醋能解辣味

辣椒中的辣味是由辣椒碱产生的。如果在做辣椒菜时，嫌买来的辣椒太辣，可放点醋。因为，醋中的醋酸，能中和掉辣椒中的部分辣椒碱，从而除去一部分辣味。

138．要正确使用味精

味精能使菜肴味道鲜美。但用得不得法，也会带来害处。因此必须正确使用味精。

⑴ 不要每菜必用。炒鸡蛋、炒鳝鱼等，就不必放味精。否则会抑制这些食物本身的鲜味。

⑵ 要控制用量。如放得太多，鸡、肉、鱼虾等食物原有的鲜味就显不出来。

⑶ 不要在高温中煮。当受热到120℃以上时，味精会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味，还有毒性。因此，味精最好在出锅前加进去。

139．菜肴上浆加淀粉要适量

滑熘猪、禽、鱼类的片、丁、丝，都需用淀粉挂浆。但淀粉的用量要适当。淀粉过多，看上去粘糊糊的，吃口也不好；淀粉过少，又起不了挂浆的作用。一般来说，按50克主料加5克淀粉的比例挂浆，就可以使菜肴鲜嫩味美。

140．怎样熬猪油

猪油的油脂中含有少量挥发性芳香物，在高温中散发得较快。用温水将生猪油洗净，切成丁；在往锅里放猪油的同时，加上一些水，用慢火熬，当油温升高到 100℃以上时，水沸腾、汽化，带走一部分热量，油锅中的温度就不会急剧上升，油脂中的芳香物质也就挥发得相对少些。冷却后的猪油颜色洁白，香味浓郁。

141．如何消除热油泛沫

有些油在锅中烧热以后，会泛起许多白沫。可用手指往热油中轻轻弹进一点水，随着一阵轻微的爆锅声，油沫就消失了。要注意切勿多弹或带水进锅，以防热油爆溅，烫伤皮肤。

142．怎样抑制沸油外溅

在油炸食品时，油温高于沸点以后，沸腾的油常常溅出锅外。这时，可向锅中放进几粒花椒，沸油就会消下去。

143．炸过食品的油发黑怎么办

炸过食品的油，往往会发黑。可在贮油的容器里，放几块鸡蛋壳，由于鸡蛋壳有吸附作用，能把油中的炭粒吸附过去，油就不会发黑了。

144．怎样去除炸鱼剩油的腥味

炸过鱼的油有一股腥味。这种腥味，主要来自鱼肉中的三甲胺。可先把葱、姜和花椒投入加热的剩油中，靠炸出的香味，促使油中腥味分解，然后将锅离火，撒入一把干面粉，让其受热煳化沉淀，以吸附油底的三甲胺，鱼腥味即可除去了。

145．如何去除菜籽油中的异味

菜籽油是用油菜籽榨制成的。它饱含对人体有益的不饱和脂肪酸，但也含有产生异味的黑芥子苷。可用以下方法去除难闻的气味：

⑴ 在热油中加一些花椒、茴香、葱段、蒜瓣，炸至焦黄时捞出。用这些具有浓郁香味和辛辣味的调料，淡化油中的异味。

⑵ 把馒头片、面包片或米饭粒，放入烧沸的油中，炸成焦黄时捞出；或者在油烧开后，把锅端下，往热油中撒一把干面粉，等面粉在油中焦化沉淀后，把油倒出。由于这些食物中的淀粉能够吸附油中的黑芥子苷,因而可以去掉异味。

146．怎样配制鱼香味的调味汁

鱼香味菜肴深受人们喜爱，其烹制关键是配制出浓郁的鱼香味调味汁。以烹制 750 克净肉的鱼香肉丝为例，其调味汁的配制方法是：在滑熟肉丝之后，锅里留少量余油，先放 1 平匙四川豆瓣辣酱，炒至油泛红，再撒入 1/3 平匙葱花、2/3 平匙姜末、3 瓣大蒜（切末）、白糖和米醋各 1 平匙、水 2 平匙、黄酒 1/4 平匙、水淀粉 1 平匙、味精少许，待卤汁起稠后，倒进肉丝拌匀即可。由于肉丝挂浆时已放入细盐，故调味汁中可不再加盐。

147．怎样煮咖啡

要掌握用料的比例。一般来说，50 克咖啡，用 1 升水、100 克白糖即可。煮咖啡时，要根据不同的炊具，采用不同的方法。如用上下配套的自滤玻璃壶煮咖啡，可先放入沸水，插紧过滤器，放到煤气炉或电炉上，然后放入咖啡。待咖啡上

升到一半时，改用小火，边煮边搅拌，约3分钟后将壶离火，让其自滤。当壶中发出响声，拔去过滤器即成。如用内有插胆的铝质咖啡壶煮咖啡，方法与玻璃壶基本相同；所不同的是，在煮时不能搅，煮的时间要增加3分钟。若用普通铝质茶壶或烧锅煮咖啡，也是要先把水烧开，再投入咖啡，用勺搅拌均匀后，改为小火煮，边煮边搅，3分钟后盖上盖子，等咖啡渣沉淀后过滤便成。糖和牛奶，一定要在咖啡煮好后再加进去。否则，既容易粘底，又损失其营养价值。

148．家庭自制鸡尾酒

亲朋好友聚餐时，喝一杯自制的鸡尾酒，别有一番情趣。下面介绍一种简便的制作方法：在酒杯中放入6匙薄荷酒、1匙白兰地、3滴柠檬汁，再加入几块小冰块，略加搅拌即成。此酒下绿上白，色泽明澈，口味独特，尤适合在夏季饮用。

149．怎样熬补药

服用滋补药，能增强人的抵抗能力，强身延寿。但补药要熬煎得法，功效才高。

⑴　最好用有盖的陶瓷砂锅。先将药物用净冷水浸泡半小时。药物吸水涨起后，再加些水，以略淹过药物为宜。

⑵　上炉煎时，先用旺火，待药煮沸后再改用微火，以免药汁溢出或过快熬干。煎药时可用筷子将药上下翻动几次，但不要频频掀锅，以减少药物成分损失。

⑶　煎药时间大约为：头煎煮沸后熬40～50分钟；二煎煮沸40分钟左右。如煎药时间未到，发现水少时，可加水再煎。

八、吃与健康

人的健康状况好不好，是由多方面因素决定的。这里讲的是吃和健康的关系。一个人如果长期饮食搭配不当，烹调的方法不科学，或偏食忌食、饮食过量，都可能造成营养素摄入不足或不平衡而影响健康。我们常可见到：有的家庭生活条件很好，而孩子却又黄又瘦、体弱多病，还不及家境差的孩子长得壮实；有的人每天进食的质量并不差，但却缺乏某种必需的维生素。这都是由于上面所指出的食物和营养方面的原因造成的。怎样才能使饮食有益健康，并有利于延年益寿呢 ?您从本章介绍的 124 条小常识中，将会找到有参考价值的答案。

1．饮食要注意酸碱平衡

食物可分酸性、碱性两类。鱼、肉、禽、蛋、米、面、酒等为酸性食物；各种蔬菜、水果、豆类及其制品为碱性食物。人体的各种生理生化反应均须在一定的酸碱度下进行，而人体内存在着自动调节酸碱平衡的系统，只要饮食多样化，兼顾各种需要，就能保持酸碱平衡，有利健康。

2．杂食才能延年益寿

苏联是世界上百岁老人最多的国家，据统计资料表明，任何一个长寿者都没有严格的吃素、吃生食和有意节食的习惯。他们的饮食都是适中的、简单的、混杂的，既吃植物性食物也吃动物性食物。可见，杂食是延年益寿的一个重要因素。

所谓杂食，是指粗细粮混吃，荤素菜搭配，即膳食的安排必须多样化、全面化，五谷杂粮，畜禽蛋乳，水陆蔬菜，干鲜果品，鱼贝虾蟹，山珍海味等，都适当吃些，使肌体获得全面的营养，防止营养缺乏症的发生。

3．食品在什么温度吃味道最好

根据味道与食品温度的关系，可将食品分为喜冷食品、喜凉食品和喜热食品。科学家通过实验，认为：喜冷食品温度在 0～6℃之间，喜凉食品温度在 10℃左右，喜热食品温度在 60～65℃之间，其味道最好，对人体较为适宜。

例如：

⑴ 冰淇淋在 0～6℃时吃最爽口；

⑵ 汽水在 5℃时最好喝；

⑶ 冷咖啡在 6℃时最适宜；

⑷ 喝果汁的最佳温度为 10℃；

⑸ 解暑西瓜以 8℃左右为最佳，低于此温度，就尝不出真正又甜又沙的味道；

⑹ 凉开水在 12～15℃时，冷感最好，喝起来最解渴；

⑺ 热咖啡在 70℃左右时才香甜可口；

⑻ 热牛奶和热茶在 65℃左右最好喝。

4．饭前喝汤好

饭前先喝少量汤，好比运动前做预备活动一样，可使整个消化器官活动起来，使消化腺分泌足量的消化液，为进食作好准备。这样，就能充分发挥消化器官功能，使之协调自然地进入工作状态，人在饭后也会感到舒适。

5．不吃早餐易得胆结石

美国科学家对患胆结石的病人作了调查研究，发现胆结石患者与长期不吃早餐有关。因为空腹过久，胆汁中的成分就会发生变化：胆酸含量减少，胆固醇的含量不变，形成高胆固醇胆汁。胆固醇过高就容易在胆囊中积累起来，形成结石核心的物质。

6．学生要吃好早餐

早餐吃得好坏，对于学业在身、又正处于生长发育阶段的学生的健康影响很大。学习是繁重的脑力劳动，大脑活动需要足够的能量和营养,而头一天吃的晚餐经过一夜消耗,早已用完。缺乏早餐营养的学生，由于能量和营养不足，会出现反应迟钝、精力不足等保护性抑制，如果上体育课，还可能发生低血糖休克。早餐吃多少为好？比较科学的安排是：全日总热量摄入中早餐应占 30%，午餐 40%，晚餐 30%。

早餐吃什么食物好？早餐品种除粮食外，还应有蛋白质含量高的食物；既要有主食也要有副食；既要有干的，也要有稀的。干主食可选馒头、花卷、烧饼、油条、肉包子等；稀主食可选豆浆、牛奶、米粥或蛋汤等；副食可选咸鸭蛋、香肠、煮黄豆、豆腐干、花生仁等；小菜可选有开胃功能的酱瓜、豆腐乳、拌西红柿等。

7．午餐前不宜饮纯果汁

有些人习惯在午餐前喝杯纯果汁充饥。美国耶鲁大学的研究结果表明：午餐前 40 分钟喝一杯纯果汁的人，平均要比那些饭前不吃东西或是只喝杯可乐、咖啡、汽水的人，要少吃进 30%的热量。因此，午餐前用饮纯果汁来充饥，只能让人在午餐时少吃一些主食，而一日之内的摄入量并无增加，失去的却是在正常午餐中所能获取的某些营养。

8．晚餐足量可防治失眠

最近，美国赖勒博士提出五点新方法，以拨正失眠者的生物钟，其重点是调整每日三餐的摄入量。他提出除进行必要运动外，失眠者要减少早餐和午餐的摄入量，以晚餐为每天的主餐，并将进餐时间安排在睡前 4～5 小时。睡前还可以吃些牛奶、面包。赖勒博士认为，睡眠是由于脑组织内的血流量降低而产生的现象。因此晚餐摄入足量的食物，致使消化器官扩张，让循环中的血液更多地聚集在胃肠道，造成脑组织相对缺血，使人入睡，从而收到治疗中、老年人失眠症的效果。

9．考试期间的最佳食物

高考时天气炎热，考生体力和脑力消耗甚大，应注意增加营养。以下食物表可供参考：

牛奶：1～2 瓶 （200～400 毫升）；

鲜鱼：1 尾约 500 克；

菠菜：约 50 克；

胡萝卜：50 克；

橘子汁：50～80 毫升。

考试期间食用这些营养食品，大脑工作效率会比在此期

间滥食暴饮或大量进补要好得多。

10．乘飞机前饮食三忌

⑴ 忌进食过饱。吃得过饱，在空中可使食物在体内产生大量的气体，一方面加重心脏和血液循环的负担，另一方面可引起恶心、呕吐和晕机等“飞行病”。因此，在上机前不能吃得过饱。

⑵ 忌食含纤维素较多和易产生气体的食物。人在高空，由于气压下降，体内的气体就会膨胀。如果上机前进食了含纤维素多和易产生气体的食物，就会加重胸闷、腹胀的感觉。所以，在上飞机之前，不要吃如下食物：汽水、薯类、黑面包、豆类及其制品、粗纤维蔬菜（如生菜、黄瓜、胡萝卜）等。

⑶ 忌食高脂肪、高蛋白食物。如果在上机前１.５～２小时内进食了油腻的高脂肪和高蛋白质食物，即使进食量不多，也会因其在胃内难以排空而使肾肠膨胀。另外，人在空中，胃液分泌减少，胃肠蠕动减弱，这些高脂肪、高蛋白食物就更难消化，不仅使人在飞行时腹胀难受，而且在下机后亦可能出现消化不良的种种反应，如腹胀、腹痛、打饱嗝等。

11．馒头的营养比面包好

面包是用烘炉烤出来的，色香味都比较好。然而这种烘烤的办法，会使面粉中的赖氨酸在高温中发生分解，产生棕色的物质。而用蒸气蒸出来的馒头，则无此反应，蛋白质的含量会高一些。所以，从营养价值来看，吃蒸馒头比吃用烘炉烤出的面包好。

12．热茶比冷饮解渴

茶水中的化学成分如多酚类、糖类、果胶、氨基酸等，与

唾液发生反应，能使口腔滋润，产生清凉感觉；茶叶中的咖啡碱又从内部使体温中枢得到调节，并刺激肾脏促进排泄，使体内热量和污物顺畅地排出，新陈代谢旺盛，使人觉得轻松爽快。另外，暑天喝热茶，能促进汗腺分泌，大量水分通过皮肤上的毛孔渗出并挥发掉，每蒸发 1 毫升水，就要带走 539 卡的热量，蒸发的水分越多，散去的热量也越多。这就是喝热茶解渴消暑的奥妙所在。

冷饮品为什么反而不能降温祛暑呢？这也跟它们内在的成分有关。例如冰棒、雪糕、冰淇淋等清凉饮品，都是由糖、糖精、奶粉、淀粉、香料等成分与水经冷冻凝结而成的。它们温度虽低，吃下去也可吸收体内的一点热量，起到暂时的清凉作用。可是，不用多久，奶粉和糖等物质还需要水来帮助溶解和消化，这样，体内由于缺水很快又发生口渴现象。人们常常感到冷饮越吃越渴，道理就在于此。而热茶则能对人体进行全面的体温调节，也就是既治表、又治本，所以能从根本上起到解热止渴的作用。

13．进餐分食好处多

首先分食比较卫生，可以防止疾病的交叉感染。传统的中餐吃法，十几个来自四面八方的人，围聚一桌，谁也不知道谁的健康状况，大家共吃一盆菜，共用一碗汤，无形中就造成了疾病传染的机会。分食制就可以克服这个弊病。其次，分食还可以减少浪费，菜肴、食品可根据需要，少而精地烹食。这样既不失我国传统菜肴、食品的风味特色，又合乎卫生节约的要求。

14．肉与蔬菜同吃有利健康

肉固然富有营养，但也含有不利人体健康的胆固醇。如果食物搭配不当，肉中的营养就不能被很好地吸收，积累的胆固醇还会导致心脏病。所以，在烹制猪、牛等畜类肉食时，最好和竹笋、蘑菇搭配，或者和胡萝卜、芹菜等蔬菜合吃。这样，既能使蔬菜中含有的丰富维生素和矿物质为人体吸收，又能使肉内的胆固醇以及肉在分解过程中产生的有害物质，随同蔬菜的食物纤维，迅速排出体外。

15．肉类焖吃营养好

肉类食物在烹调过程中，某些营养物质会遭到破坏。不同的烹调方法，其营养损失的程度也有所不同。如：蛋白质，在炸的过程中损失可达 8～12%，煮和焖则损耗较少。维生素 B，在炸的过程中损失 45%，煮为 42%，焖为 30%。由此可见，肉类在烹调过程中，焖损失营养最少。另外，如果把肉剁成肉泥与面粉等做成丸子或肉饼，其营养损失要比直接炸和煮减少一半。

16．烧猪蹄加醋好

在烧猪蹄时，稍加一点醋，能使猪蹄中的蛋白质易于被人体吸收，并使骨细胞中的胶质分解出磷和钙来，增加营养价值。因此，烧猪蹄放醋好。

17．炒豆芽宜放醋

豆芽饱含水分，在烹炒时易出汤软蔫。炒时如放点醋，可使豆芽既能断生，又不出水软化。因醋酸对蔬菜中的蛋白质有显著的凝固作用，能使豆芽增强脆度。同时，豆芽含有较丰富的维生素 B_1、B_2 及其他营养成分，烹炒时易被氧化而遭破坏，放醋可以达到保护营养素的目的。

18．豆腐海带混合烹制好

豆腐营养丰富，并且含有皂角苷，能阻止引起动脉硬化的过氧化酯质产生，抑制脂肪吸收，促进脂肪分解。但是，皂角苷也能促进人体内碘的排出，易引起甲状腺机能失常。如果把豆腐类食品与含碘成分多的海带等藻类食品混合吃，就可以达到较为理想的营养效果。

19．鲜鱼与豆腐合吃营养价值高

鲫鱼、鲢鱼等淡水鱼，最好和豆腐一起炖着吃。因为，鱼体内含有丰富的维生素D，豆腐则含有较多的钙。如果单吃豆腐，人体对钙就不能充分吸收，若将其与鱼一起烹食，借助鱼体内丰富的维生素D的作用，就可以使人体对钙的吸收率提高二十多倍。

20．鳝鱼宜与藕合吃

鳝鱼身上有一种粘液，这种粘液是由粘蛋白和多糖类结合而成的。它不但能促进蛋白质的吸收和合成，还含有大量人体所需的氨基酸、维生素 A_1、B_1、B_2 和钙等。吃鳝鱼的时候，最好能同食些藕。因为藕的粘液也是由蛋白质组成的并含有维生素 B_{12}、维生素 C 和天门醯胺、酪氨酸等优质氨基酸，还含有大量食物纤维，是碱性食品，而鳝鱼则属酸性食品，两者合吃，保持酸碱平衡，对滋养身体有较高的功效。

21．黄豆、玉米混合食用营养好

1份黄豆面与3份玉米面混合在一起，做成糕饼，其营养价值不比牛肉逊色。因黄豆中含有丰富的蛋白质、磷、铁和脂肪；玉米中含有镁、钙、维生素K。两者混合食用，可提高营养的利用率。

22．腌制食品加维生素 C 可防癌

每到寒冬腊月，许多家庭都要腌制一些猪肉、鱼及白菜等。食品在腌制的过程中，会产生对人体有害的亚硝酸盐，食后容易诱发消化系统的癌症。如在腌制时，按每 1000 克食品加入 400 毫克维生素 C 和 50 毫克苯甲酸，就可以阻断有害物质的形成，其阻断率可达 85～98%，而且腌制品不长霉、不酸败、无异味。

23．荤油素油应搭配食用

现在，不少人因害怕过多地食用动物脂肪，会导致高血脂和肥胖，引起动脉硬化、冠心病，只食用素油。殊不知，过多地食用植物油也有害处。因为植物油中主要成分是不饱和脂肪酸，不饱和脂肪酸在人体内容易形成过氧化酯质，有促进癌细胞生长的作用。营养学家认为，食物中的不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸应该保持一定比例。我国成年人每人每月食油 750 克，根据植物油与猪油中含不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸量计算，即每人每月以食植物油 250 克和猪油 500 克较为适宜。

24．不要过量食用植物油

植物油中含有大量的亚油酸，它有助于降低人体血液中的胆固醇含量。但植物油是不饱和脂肪，如果吃得过多，容易在人体内形成过氧化酯。这种物质积存在体内，能引起脑血栓和心肌梗塞等疾病，甚至可能诱发癌症。据科学测定，每人每天需要亚油酸 4～5 克。按这个定量，每人每天食用 8 克植物油就够了。

25．酱油宜加热后再吃

酱油是一种富有营养的调味品，有增强食欲、促进消化的作用。但由于酱油在生产、贮存、运输、销售等过程中，容易造成污染，甚至杂入病菌，如不经加热煮熟，就用它和面条、做凉拌菜吃，就有患病的危险。所以，酱油最好烧熟后再吃。

26．吃盐有讲究

盐的质量主要取决于氯化钠的含量和纯净度。细盐也叫精盐，是由粗盐加工精制而成的。它清除了原盐中存留的部分水分和各种杂质，其氯化钠含量和纯净度均比粗盐高。另外，细盐实行封闭型生产工艺流程，受污染的环节少，产品洁白、干燥，久放不易溶化。因此，食用细盐比粗盐好。

吃盐要适量，过量有害健康。根据每人每天从食物中摄入钠的限量折合成食盐，一般不要超过 5 克。

27．饮用怎样的开水好

理想的饮用开水，是煮沸 5 分钟的。而这种水，应在保温良好的热水瓶内存放并应该每天更换。

28．喝汽水不宜过量

汽水主要是由水加柠檬酸、小苏打调制而成。小苏打与柠檬酸作用产生许多二氧化碳。人们喝入汽水后，由于肠胃容纳不了那么多的气体，一部分二氧化碳就从体内排出，带走人体的热量，从而起到消热去暑作用；同时，由于二氧化碳在胃肠中能加速胃肠液的分泌，所以喝汽水又能给人以舒适的感觉。

但是，汽水不能一次喝得过多，否则汽水中的碳酸气和胃酸中和，会引起胃液失效，从而降低胃液的消化力和杀菌

力，并影响正常食欲；同时，还会使血液量增多，增加心肾负担，易产生心慌、乏力、尿频等不适感。

29．喝啤酒要适量

啤酒营养丰富，素有“液体面包”之称。但喝啤酒不要过量，过量对身体有害。《国际癌症报》报道，如果大量饮用啤酒，每周３．５升以上，可使患胰腺癌的概率增加３倍。据称，研究人员在啤酒、麦芽和香烟里发现了同一种叫亚硝胺的化学物质，它可能就是致癌的根源。

30．儿童不宜饮可乐型饮料

可乐型饮料是加入了咖啡因的饮料。近年来许多研究证明，可口可乐对动物的记忆有干扰作用，最低作用剂量为每公斤体重５毫克。如一个 12 公斤体重的儿童，一次饮用２瓶可口可乐即可达到作用剂量。另外，由于咖啡因对中枢神经系统有较强的兴奋作用，其作用部位可以从大脑皮层到脊髓的不同节段。因此，有学者研究证明，儿童多动症产生的原因之一，与过多饮用含咖啡因饮料有关。

近年来国内外学者还报道,咖啡因对人体有潜在性危害。体外试验证明，它还可抑制脱氧核糖核酸的修复，使细胞突变率增加。

鉴于以上种种原因，儿童不宜饮可乐型饮料。

31．鲜荔枝不宜多吃

荔枝是果中佳品，含有丰富的糖分、蛋白质、丙种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等，是有益于人体健康的食品。

但大量食用鲜荔枝，会导致人体血糖下降，口渴、出汗

水、头晕、腹泻，甚至出现昏迷和循环衰竭等症，医学上称为“荔枝病”。

因此，不要连续大量吃鲜荔枝，尤其是小孩。

32．吃橘子有讲究

橘子含有丰富的维生素C，酸甜适中，很受人们尤其是孩子的喜爱。但是，橘子不能多吃。一天之内吃橘子不宜超过3个，因为3个橘子的维生素C含量已能满足人体每天的需要，而且多吃对口腔和牙齿有害。

另外还要注意，吃橘子的前后1小时内不要喝牛奶，因为牛奶中的蛋白质，一遇橘子中的果酸便会凝固，影响消化吸收。饭前或空腹时也不要吃橘子，因为橘子中的有机酸会刺激胃壁的粘膜，对胃不利。

33．鸡屁股不能食用

鸡屁股（尾肉椎）是淋巴最集中的地方，也是贮存病菌、病毒和致癌物质的“仓库”。因为淋巴中的巨噬细胞，具有很强的吞噬病菌、病毒和致癌物质的能力，而且只能吞食、贮存于囊内，不能将其分解。时间一长，鸡屁股自然就成为贮藏病毒、致癌物质的“仓库”。人若常吃鸡屁股就容易被病毒感染，严重者还可能患癌症。因此，吃鸡时，应将鸡屁股割下丢掉，以免埋下致病、致癌的祸根。

34．哪些食物不宜同食

⑴ 豆腐与蜜糖。 ⑵ 香蕉与芋头。 ⑶ 黄瓜与花生。 ⑷ 柿子与螃蟹。 ⑸ 狗肉与绿豆。 ⑹ 甘草与鲤鱼。

35．滋补药与牛奶不要同服

不少老人喜欢在早晚喝牛奶，吃滋补药。有关专家认为，

牛奶和滋补药不宜同服。因为，牛奶中的钙、磷、铁，容易和中药中的有机物质发生化学反应，形成难溶、稳定的化合物，使牛奶和药物的有效成分受到破坏。如补血药当归，含有2价铁离子，是补血的有效成分，但如与牛奶同服，铁离子将失去活性，其补血作用也随之减弱。一些中药中的生物碱也因易与牛奶中的氨基酸反应，而失去疗效，有的甚至产生刺激或过敏反应。

36．吃猪肝时不要服维生素C

维生素C是一种烯醇结构物质，易被氧化破坏。尤其是遇到微量铜铁等金属离子时，氧化更为迅速。猪肝含铜、铁元素丰富，每100克猪肝中含铜2.5毫克，含铁25毫克。如二者同食，猪肝中的铜可促使维生素C氧化为去氢抗坏血酸而失去原来的功能。因此，猪肝和维生素C不要同食。

37．红白萝卜不要混合食用

红、白萝卜是营养丰富的蔬菜。但由于红萝卜中含有一种叫抗坏血酸的酵素，会破坏白萝卜中的维生素C，所以，红、白萝卜最好不要混合食用。

38．吃蛋的禁忌

⑴ 变质不吃。吃蛋要吃新鲜蛋，营养价值高。如蛋中有黑色物质出现，说明已有硫化氢等有毒物质产生，这样的蛋就不能再吃了。

⑵ 不能生吃。蛋清中有一种抗胰蛋酶，能阻止胰酶对蛋白质的利用和消化；蛋清中的另一种蛋白质能同蛋黄中的铁结合而阻止铁的吸收。蛋一经煮熟，这些问题就不存在了。

⑶ 不能多吃。蛋吃多了，一部分消化不掉的蛋白质，在

肠道细菌的作用下，会腐败生成各种对人体有毒害的物质。

⑷ 吃蛋后不宜喝茶。因为茶中的单宁会阻碍蛋白质、铁、钙等营养成分的吸收。

39．吃蒜五忌

蒜是百合科多年生草本植物，适当食用，既能除腥调味，又能祛病益智，但食用不当却是有害的。为此有人提出了食用大蒜的五条禁忌：⑴ 不要过量。每天可食生蒜 1～2 瓣，熟蒜 3～4 瓣，小孩则减半。⑵ 忌空腹食用。空腹食用有可能引起急性胃炎。⑶ 切勿长期食用生蒜。大蒜具有使肠道变硬的作用，这往往是造成便秘的原因。⑷ 禁止外用。大蒜的外用会使皮肤皱裂。⑸ 要适合自己的体质状况。如果食用大蒜后感到不适，就要停止食用。

40．吃腊味的禁忌

腊味是经过腌制的肉类。内含有一定数量的硝，在某些情况下，它会变成致癌物。因此，吃时应注意：勿生吃，不可用高温油炸。因为油炸后，会产生致癌物亚硝基胺。奶品也会促使硝反应成亚硝基胺。腊味中还含有较多的脂肪酸和胆固醇。故一次不宜吃得过多，短时间内亦不宜接连食用。腊味还含有过高的盐分，高血压和肾病患者更不可多吃。

41．喝豆浆三忌

豆浆对人体有滋补作用，但喝不得法，也会由益变害。喝豆浆要三忌：

⑴ 忌冲鸡蛋。鸡蛋中的粘液性蛋白容易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生不被人体所吸收的物质而使豆浆失去营养价值。

⑵ 忌冲红糖。因为红糖里的有机酸能够和豆浆中的蛋白质结合，产生变性沉淀物。

⑶ 忌装保温瓶。豆浆中有能除掉保温瓶里水垢的物质，时间长了细菌繁殖，能使豆浆变质，对人体健康不利。

42．冷饮的禁忌

⑴ 切忌过量。冷饮过量，轻则胃胀难受，重则引起消化不良或胃肠炎、腹泻等。

⑵ 种类不宜太杂。否则，饮料相互交叉对身体有害。

⑶ 大汗之后不可暴饮。因为暴饮会刺激血管和皮肤收缩，引起“汗闭”，不仅不能尽快地补充调节体内水分和盐类，反而冲淡了胃液，降低了胃液的杀菌力，易患胃肠道疾病。

⑷ 慢性病患者冷饮要注意选择和节制。特别是慢性支气管炎、哮喘、冠心病患者等，不宜多饮。要选甜度适中的，适量饮用，以免诱发疾病。

43．餐后不要立即饮茶

许多人习惯餐后立即饮茶。殊不知，茶中的鞣酸可与食物中的铁及蛋白质结合，妨碍吸收，时间长了，可导致贫血。因此，餐后要稍为活动和休息一下后再饮茶。

44．食海鲜时不要多喝啤酒

大多数海鲜都会使人体产生尿酸，而啤酒会抑制人体中尿酸的排泄，使其大量地聚集在关节或软组织中，容易引起炎症。因此，食海鲜时，不要多饮啤酒。

45．勿用汽水解酒

不少人喜欢在饮白酒时喝汽水解酒，这有害健康。因为白酒中含有酒精，当酒和汽水在人体内掺和以后，会使酒精

很快散布到全身，并产生大量的二氧化碳，对人的肠胃、肝脏、肾脏等器官都有损害。特别是血压不正常的人，会促使酒精迅速渗透到中枢神经，导致血压急剧上升。

46．饮咖啡要适时适量

咖啡可提神醒脑，使人兴奋。但随后便疲惫不堪，昏昏欲睡。所以，饮咖啡需注意以下几点：⑴ 以少饮为宜。⑵ 咖啡不要过浓。⑶ 短时间内不要连续不断饮用。⑷ 睡前不宜饮用。

47．吃水果的学问

水果一般分为寒凉、温热、甘平３类。寒凉类水果有柑、橘、菱、荸荠、香蕉、雪梨、柿子、西瓜等。体质虚寒的人慎食。温热类水果有枣、栗、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等。体质燥热的人食用要适量。甘平类水果有梅、李、椰、枇杷、山楂、苹果等。这类水果适宜于各种体质的人。秋天应多吃有滋润作用的水果，如梨、香蕉等。冬季可多吃温热类水果。夏季要多吃寒凉类水果。咳喘病人应多吃有消炎、平喘、止咳作用的水果，如雪梨、柑、橘等。消化不良、高血压和冠心病患者，可多吃山楂、金橘、桃等。失眠多梦的人，宜多吃龙眼、荔枝、大枣等。

48．水果要洗净后吃

水果不洗净就吃，会把灰尘、污物和残留的农药吃进肚里。连皮吃的水果，如樱桃、草莓、葡萄等，吃前必须用清水冲洗几次，再用盐水浸泡冲洗后食用。削皮吃的水果，如苹果、梨等，应先洗后削皮，否则，果皮上沾染的农药和污物会随手和刀污染果肉。

49．银耳羹要现做现吃

银耳含有较多的硝酸盐类。煮熟的银耳，如果放置的时间长了，硝酸盐会在细菌的分解作用下，还原成亚硝酸盐。人吃了含亚硝酸盐较多的银耳汤后，会使血液里的血红蛋白丧失携带氧气的能力，从而破坏人体的正常造血功能，严重者还会使人发生呕吐、昏迷甚至死亡。所以，家庭做银耳汤时，应现做现吃。

50．做凉拌菜要注意防病

⑴ 要选用新鲜蔬菜。蔬菜凉拌前，要用清水（最好是自来水或流动水）多洗几遍，一般经过充分冲洗后，蔬菜上的细菌可减少 80%，然后再用开水将菜烫上 2～3 分钟。

⑵ 买回的熟肉制品，要经过加热消毒，放在干净的饭橱或冰箱里冷藏备用。

⑶ 切菜、盛菜、进餐用的刀、砧板、碗筷等用具，不仅要洗净、消毒，还要生熟分开，以防止交叉污染。没有条件分开的，一定要用开水洗烫消毒。操作者也要用肥皂将手洗干净。

⑷ 拌凉菜中可适当加些醋、葱、蒜，既可调味，又可起杀菌作用。

⑸ 凉拌菜最好是现做现吃，一次吃完，不宜隔夜。

此外，凡患急慢性胃肠道疾病或久病体弱的人不可多吃。

51．饮酒时不宜多食凉粉

凉粉中含有白矾。白矾有减慢胃肠蠕动作用，延长酒在胃肠中停留的时间，促进人体对酒精的吸收，也会加强酒对胃肠的刺激作用，使人不适。同时，白矾还能减缓血流速度，

延长血液中所溶酒精的滞留时间，积蓄量大、时间长后，会使人呈中毒症状。

52．油炸食品要少吃

用油炸食品，温度高达 150～180℃，这时油脂会和空气中的氧发生反应，使食物营养成分受损。食用加热过度的油，对肝脏会有影响；食用重复使用的油所炸的食品，还会导致某些癌症，已被不少试验和事实所证实。因此，还是少吃油炸食品为好。

53．吃火锅的利与弊

在冬天，火锅是颇受欢迎的烹食方式。好处有：⑴ 营养损失少，入锅食物的营养素几乎可以完全吃进去。⑵ 调味品可自行控制。⑶ 能始终保持菜肴的温度。⑷ 食物的新鲜程度和卫生情况看得见，吃起来放心。

不过吃火锅也有缺点，需要注意：⑴ 吃火锅时间长，不知不觉就比平常吃得多些。⑵ 贪生嫩，菜肉可能还没有熟，就吃下去了。⑶ 菜式变化少。

吃火锅时，最好注意均衡选择食物的种类和份量；绿叶蔬菜宜最后下锅；调味宜淡薄；用公筷避免传染疾病。

54．吃火锅三忌

⑴ 忌烫食。刚从火锅中夹出的鲜烫食物，不要立即入口，应放碗中稍凉再吃，以免烫伤口腔和食道粘膜而造成溃疡。若经常吃烫的食物，还会破坏舌味觉，降低味觉机能，影响食欲。另外，过烫的食物对于牙龈、牙齿也有危害，容易引起过敏性牙病。

⑵ 忌生食。所有主配料必须入锅煮透煮熟，生菜、生

肉必须烫熟后再吃，以利杀死生食中的细菌或寄生虫卵，防止肠道疾病的发生。如：牛肉、猪肉片中，有时会寄生绦虫或旋毛线虫的幼虫，如果吞食了未经烫熟的这种猪、牛肉，幼虫便进入人体，在小肠中发育为成虫。在鱼片上也可能寄生肝吸虫的囊状幼虫，人们吃了半生不熟的鱼片，幼虫就会进入人体的胆管，发育为成虫，从而患上肝吸虫病。

⑶ 忌过辣。用辣味调料要适当。因辣味有刺激性，吃过辣的食物对胃粘膜有损害，对患有肺结核、痔疮、胃病及十二指肠溃疡的病人，更应少吃或不吃辣味食物。

55．吃螃蟹要注意什么

蟹是肴中珍品，人皆喜爱。但吃不得法也会中毒。吃蟹要吃鲜活蟹，不吃生蟹或醉蟹，死蟹更不能吃；煮前要洗刷干净，让蟹吐去污水、杂质；要煮熟煮透，水开后再煮 20 分钟以上；要现煮现吃，隔夜后必须重蒸；吃时多佐以姜末和香醋；柿子与蟹不能同食；食蟹过敏的人，以不吃为宜。如中蟹毒，可用中药紫苏叶 60 克加生姜 3 大片，急火煎汤，趁热喝下即可解毒。

56．海带不宜长时间浸泡

人们在食用海带时，常常先把它长时间地在水中浸泡，把上边的一层白粉洗得干干净净，以为那是霉变物质。其实这是误解。海带上的那层白粉叫甘露醇，它具有利尿、消肿的作用，遇水即溶。所以，海带烹制前，不要将其长时间浸泡，也不要过分用力搓洗，以免失去一些有益成分。

57．不要用长了白膜的酱油

酱油是膳食中的重要佐料，并有很高的营养价值，含有

17 种人体必须的氨基酸。可是，在夏天，酱油容易长白膜。这是由于一种叫产膜性酵母菌的微生物污染后，引起酱油发霉的现象，食后对人体有害。

58．吃久存南瓜要防中毒

南瓜是一种封闭的球形或条形果实。里面有含糖量较高的瓜瓤，若保管不善，时间长了，瓜瓤就要进行无氧酵解，产生酒精。这种化学变化难以发现，吃后就会引起中毒，表现为头晕、瞌睡、全身疲软，严重的还会上吐下泻。因此，吃久存的老南瓜时，一定要精心检查，表皮烂了的，切开后有异味的，如散发出酒精味等，说明已变质，勿再食用，以防中毒。

59．老年人要注意饮食和营养

⑴ 适当降低每日摄入的总热量，每顿饭吃八成饱，不暴饮暴食。

⑵ 多吃含优质蛋白质的食物，如豆浆、豆腐、牛奶、鸡蛋、鱼虾、瘦肉等。

⑶ 要限制脂肪。老年人不宜多吃动物油，植物油也不要吃得过多，每天除了吃定量的肉、蛋外，食用的植物油不要超过 17 克。

⑷ 碳水化合物要适量。老年人应避免多吃纯糖，如蔗糖及糖果等。

⑸ 注意补充丰富的维生素。维生素 C、E、A，对老年人是有益的。因此，在膳食中应保证有新鲜有色的叶菜或各种水果。

⑹ 不要忽视无机盐和水。要多吃含铁质的食物，要有

定量的水，少吃盐。

60．老年人宜吃淡食

食物如果太咸，盐中钠离子过剩，会增加循环血流量和钠的潴留。时间长了会导致血管收缩，血压升高，造成脑血管障碍。因此，上了年纪的人，应吃淡食，每天吃盐控制在 10 克以下，如已患有高血压症，则不应超过 5 克。

61．老人防暑饮食

对于患有高血压或肥胖病的老年人，可饮“雪羹”汤，既去暑生津，又防病疗疾。此汤的具体做法是：荸荠 100 克去皮切片，海蜇皮 100 克洗净切丝，将两种原料共放水中，文火煮至蜇丝融化为止。分上、下午两次将汤喝完，取出荸荠随量嚼食，每日数次。夏秋常服，有降火平压、减肥和防治血管硬化之效。

62．适于老年咳喘病人的两种食物

萝卜。萝卜中含有维生素 C 及一些微量元素，有消食、顺气、化痰的功效。但萝卜性微寒，对寒喘病人，不适合单独食用，应与牛肉或羊肉炖食，以温性之牛羊肉佐萝卜之寒性，可顺气、化食、止咳、化痰。

莲子。莲子含有大量的碳水化合物、糖、蛋白质及钙、磷、铁等，常食可补脾止泻、益肾精、安心神，与红糖共煮，适合脾虚咳嗽的病人食用。

63．幼儿吃什么食物好

一般来说，幼儿一日要吃 5～6 餐。食物的种类一般有：蛋花粥、烂饭、菜粥、肉末碎菜面条汤、煮胡萝卜水、牛奶、馒头、小包子、豆浆或豆制品等。可根据幼儿不同年龄和物

质条件，有选择地制作、给食。

64．发烧的孩子吃什么好

小孩发烧时，胃肠的消化能力减弱，应吃些既富有营养又容易消化的食物，如煮烂豆粥、鸡汤、肉末、肝末、清蒸鱼、鸡蛋羹、加糖豆浆、加糖奶粉等；新鲜蔬菜、水果亦应多吃，如梨、枣、苹果、香蕉、西瓜、橘子、西红柿、萝卜汤、青刀豆、卷心菜、碎菠菜等。

65．麦乳精不能当婴儿主食

麦乳精虽是一种香甜可口的滋补饮料，但不能用它代替奶粉当主食喂养婴儿。

奶粉的主要成分是蛋白质。蛋白质是组成人体细胞的重要原料，是婴儿生长发育的必需物质，奶粉能够当主食用。而麦乳精主要由麦芽糖、乳制品、糊精、蔗糖、可可等制成，蛋白质的含量只有全脂奶粉的 1/3，糖却是奶粉的两倍。这样的成分构成，对婴儿发育并不利，所以不能用麦乳精代替奶粉喂养婴儿。否则，会使婴儿发生营养不良等疾病。

66．谨防婴幼儿“牛奶贫血症”

铁是小儿生长发育的主要成分。新生儿出生时从母体获得一定的铁，但满 6 个月后，就需要从食物中补充铁质。市场上出售的牛奶，1000 毫升仅含 0．5 毫克铁，而 1 岁的孩子每天应从食物中摄取约 6 毫克铁。显然，牛奶中的铁远远满足不了婴幼儿生长发育的需要。因此孩子断奶后，不可全部依赖于牛奶喂养，而忽视其他营养食物，应适当添加辅食，如菜泥、蛋糊等。这样才能促进孩子身体健康成长，否则时间长了，婴幼儿易患“牛奶贫血症”。

67．缺铁性贫血与饮食营养

缺铁性贫血是世界上四种高发的营养缺乏症之一。缺铁可使身体内很多含铁酶的活性降低，影响多种代谢过程。儿童智能发育受影响，注意力不集中、易疲倦和学习成绩不佳等，往往与它有很大关系。

预防缺铁性贫血的饮食措施，首先应保证摄入足够的蛋白质，最好多吃动物肝、肾、心、瘦肉和鱼等，同时食用绿叶蔬菜、水果。为改善人体内铁的营养状况，也可适当吃些铁强化食品，但不要过多，过多反而不利健康。

68．哪些食品有固齿功用

加维生素 D 的牛奶、柑橘、番茄、鲜胡萝卜、苹果、金枪鱼、鲑鱼、沙丁鱼、萝卜、杏仁等，都有固齿功用。

69．经期不宜吃酸辣生冷食品

经脉通利，气血调和，是妇女保持正常行经的前提。而生冷的食物属凉性，气血遇寒冷易引起凝滞；酸味食物则具有收敛作用，会使气血运行失畅。所以，在经期吃生冷或酸味的食物，往往就会发生痛经、闭经、经少或月经逾期等情况。如果多吃辛辣的食物，就会出现月经过多或超期的现象，这是因为辛辣食品偏热性，气血遇热容易妄行的缘故。

70．孕妇应多吃哪些食物

妊娠期的妇女需要足够的营养。一般来说，每天膳食应安排瘦肉、鸡蛋、豆类、蔬菜、谷类、烹调油；还应适当吃些苹果、山楂、梨、橘子、葡萄、紫菜、海米、虾皮、海带、芝麻、花生、核桃、葵花子等食品。

71．产妇的膳食要营养丰富

产妇的膳食十分重要，它是母婴健康的关键。产妇要多吃有利补血、催奶的食品，如煮鸡蛋、母鸡汤、排骨汤、牛肉汤、猪蹄汤、鲫鱼汤、挂面、红糖、小米粥、水果、牛奶等。

72．产后血晕等症的食疗

⑴ 产后血晕。用水醋煮韭菜，滚 3～5 沸，趁热倒入茶壶，用壶嘴对着鼻孔熏。也可用向日葵蒂盘一个，焙成炭研末，黄酒送服，每次 3 克，每日 3 次。还可用干山楂 50 克稍炒一下，水煎服，每日 2 次。

⑵ 产后关节痛。可用韭菜根煎水洗患处。乌梢蛇，置高粱酒中浸泡 2 周，每服 2 毫升；不会饮酒的也可以外擦，每日 2 次。鲜芝麻叶 100 克，水煎去楂，冲入适量黄酒，温服。

73．脑力劳动者应多吃大豆

大豆中含有大量适合脑力劳动者需要的脂肪，特别是其中 1．64%的卵磷脂，是构成神经组织和脑代谢的重要物质。此外，大豆中含有的核黄素、钙、磷、铁、硫胺素很丰富，它们对脑都有重要作用。

74．胆囊炎患者不要食肥肉

胆囊是贮藏胆汁的器官。健康人吃下肥肉类的油腻食物后，这些食物先在胃里初步消化，然后进入小肠，在胆汁的作用下，使脂肪乳化、水解，最后被人体吸收。由于胆囊炎患者的胆管内壁经常充血水肿，再加上胆囊炎患者还多伴有胆石症，因此，胆道常常堵塞，胆汁排不出去。而脂肪类食物可以促进缩囊素的产生，从而增加胆囊收缩的次数，造成胆囊内压力升高，胆囊扩张，致使病人疼痛加剧。所以，凡

患胆囊炎的病人均不宜吃肥肉。

75．胆石症病人要注意饮食卫生

胆石症患者应定时定量进食，切忌过饱，要改变不吃早饭的习惯。多吃纤维素和维生素含量丰富的食物，保证足够的营养，提高机体免疫力。其次，要注意饮食卫生，夏季吃凉拌菜可加些醋或蒜泥，有利于杀灭虫卵，预防胆石形成。另外，胆石症患者可长期口服核桃仁、白糖、香油混合捣搅成的羹，这是一种价廉味美、方便有效的食疗方法。

76．胆石症患者可否吃荤

胆石症患者忌食肉、蛋、油脂，这几乎是金科玉律。但也有专家认为，如果长期忌食油脂和高蛋白，胆汁的需要量也会随之减少。胆汁的分泌和胆囊的收缩功能减弱，胆囊内的胆汁排出不畅，胆壁就会大量吸收水分，而使胆汁进一步浓缩，胆汁的粘滞度增加。这样，不但不利于原有结石的溶解和排石治疗，并且可能以原有结石或结石碎片为核心，继续增大或形成新的结石。其次，长期忌食油脂、蛋白质，也会影响人体营养物质的摄入，使机体抵抗力减弱。因此，胆石症患者除了已经发生胆石梗阻的病人以外（胆石症病人发生胆道梗阻时，进食高脂肪、高蛋白食物，可使腹痛加剧），可以根据自我感觉，适当进食脂肪和蛋白质类食品。

77．常患疮疖者要少吃糖

我们平时所吃的糖，多为蔗糖、果糖。这些糖经过人体的生化作用，即转化为葡萄糖，从而使人体血糖升高。吃糖越多，血糖就越高。医学研究证明，葡萄糖能促使细菌生长繁殖。当人体血糖增高时，给细菌的生长繁殖提供了良好环

境，使人易患葡萄球菌感染性皮肤病或促使原来的疮疖恶化。因此，常患疮疖的人，应该少吃糖。

78．吃汤泡饭易得胃病

许多人喜欢把汤和饭混合在一起吃。殊不知，这样时间长了，会使消化机能减退，引起胃病。因为汤和饭混在一起吃，食物在口腔中不等嚼烂，就同汤一起咽进胃里去了。舌头上的味觉神经没有受到充分刺激，胃和胰脏产生的消化液本不多，还要被汤冲淡，使吃进的食物不能很好地被消化吸收，日子一长，就会引起胃病。吃饭要细嚼慢咽是有科学道理的，应改变吃汤泡饭和水泡饭的习惯。

79．胃切除病人的饮食卫生

对于健康人来说，吃撑了些也许并没有什么大的影响，但对于胃切除（部分或全部）的病人是极为有害的。因为这类病人过食之后，会出现低血糖症状，如精神错乱、复视、虚弱、饥饿、头痛、眩晕、出汗、发抖、昏厥等，医学上称之为“倾倒综合症”。导致该病的原因是由于胃已切除，食物迅速进入小肠，使空肠内的可溶物质与水量相比浓度过高，血浆和细胞间液中的水分流入肠内；循环系统水的丧失，引起血量减少和血压降低，并可导致交感神经系统的反应。另外，由于食物中含有大量的易消化的碳水化合物，在肠道里会很快转化成糖类，并迅速被吸收，造成血糖水平提高，刺激胰腺大量释放胰岛素。而过一段时间后，在胰岛素的作用下，血糖水平又会迅速降低，导致低血糖的发生。

因此，胃切除的病人不能大吃大喝。要避免多吃含糖和碳水化合物高的食物；要少吃多餐，每天吃 5～6 顿为好；要

少吃盐、酱油和味精；不要吃过热或过凉的食品。

80．消化性溃疡患者宜常喝牛奶

消化性溃荡的形成，主要是由于胃酸的腐蚀，使胃粘膜破损，造成溃疡。因此，中和胃酸是治疗此病的重要措施之一。牛奶含有丰富的蛋白质，可以缓冲酸性，使胃酸减少。牛奶里所含的脂肪又能抑制胃酸分泌，减少胃蠕动，有利于溃疡的愈合。牛奶所含的蛋白质和维生素本身还是修补创面和促进愈合的材料，而且也是维持身体健康的重要营养素。所以，患有消化性溃疡的病人宜常喝牛奶，每日早晚可各喝一杯温牛奶。

81．贫血病人多吃什么食物好

贫血病人应多吃含铁成分多的食物，如动物肝脏和其他内脏，还有瘦肉、蛋类，蔬菜中的苜蓿、菠菜、芹菜、油菜、萝卜缨、苋菜、荠菜、番茄，水果中的桃、李、杏、葡萄干、红枣、樱桃等。

82．冠心病患者应多吃些什么食品

冠心病患者应多食豆芽、牛羊奶、海鱼、甲鱼、胡萝卜、葱头、大蒜、姜、玉米油等，有助于防治和控制冠心病。

83．痔疮病人的饮食卫生

痔疮病人在及时医疗的同时，日常饮食应注意以下几点：

⑴ 经常多量摄取高纤维食物，如玉米饼、糙米饭、薯类、粗麦面粉以及各种根茎类蔬菜。痔疮出血时，食用金针菜、香菜、木耳、绿豆、蜂蜜等，可以起到缓解作用。

⑵ 尽量少吃或不吃辛辣刺激性食物，如辣椒、生葱、生蒜、胡椒、芥末、姜以及酒类。

⑶ 进食宜缓慢，食量要适度。

⑷ 注意饮食卫生。不吃腐烂霉变、发酵变质及不洁食物，避免胃肠道传染病，使邻近组织特别是直肠、肛门免受其害。

84．痢疾病人的饮食治疗

痢疾是夏秋季常见的一种肠道传染病，大多是因吃了不洁食品所致。

患了痢疾，一定要积极治疗，同时配以饮食疗法。痢疾病人的饮食，应富于营养而又具有治疗作用。不吃粗纤维食物与具有强烈刺激性的食品，以保护肠道功能。根据具体情况，可给以具有收敛作用的食物，如浓米汤、炒煳米汤、瘦肉汤、浓茶、柠檬茶等；有条件的可喝酸牛奶，因酸牛奶较有营养，又能抑制肠道有害细菌生长，同时也有收敛作用。

患病期间，应限制食用甜食、豆类及豆制品以及鲜牛奶、汽水等，防止肠道胀气。

85．慢性气管炎病人的饮食调理

⑴ 黑本耳、冰糖各 10 克，加水适量煮熟。每晚一次服下，常服有效。

⑵ 梨 1 个，洗净切开顶盖，挖净籽核，填入冰糖 20 克，覆盖好，放入碗内，隔水蒸熟。吃梨喝汤，每晚 1 次，连服 60 天，效果明显。

⑶ 红糖 50 克、豆腐 200 克、生姜 2 片，水煎 20 分钟。每晚睡前服用，连服 7～10 天。

⑷ 经霜白萝卜 250 克，切碎煮汁当茶饮。

⑸ 橘皮 10～15 克，泡水当茶饮用。具有化痰健胃脾的

功效，痰多者宜服用。

⑹ 生萝卜 250 克、鲜藕 250 克、梨 2 个，洗净切碎绞汁，汁中加蜂蜜 250 克。热咳者可生服；寒咳者须将汁蒸熟并加入 3～5 滴生姜汁后服用。

86．手术后的病人吃什么好

手术后的病人，为加速伤口愈合，应多食用含锌的食物，如蛋黄、瘦肉、鱼、面筋、青菜、牡蛎等。

87．瓜果治病 (一)

西瓜。消暑利水，可使皮肤渗满水分，滋润皮肤，有洗涤便道功能，可治肾脏病。

苹果。可治小儿腹泻。

枇杷。叶子晒干熬汤，可治虚痨咳嗽，也可使中暑者复原。

橄榄。润喉生津，增进食欲，还可防治口唇干燥。

葡萄。补血，亦可治喘息及消化不良症。

杏仁。能润肺止咳化痰，且可清肠道。

88．瓜果治病 (二)

荔枝。荔枝核可治小肠气胀；酿成荔枝酒，饮后可强筋力。

丝瓜。清凉解毒，其汁可治高热病。

花生。能治脚气，与猪蹄共煮，又可增加哺乳妇女之乳量。

冬瓜。可清心凉肝，其焙制而成的冬瓜茶，可使病人高热减退，并有消水肿之功效。

红萝卜。可通便，其叶可防止肌肤荒皱，促使毛发光滑。

绿豆。甘凉止渴，消热解暑，煮食可清胆、润肤、消肿、利尿、止痢。

89．大枣的药用

大枣性甘平，内含丰富的维生素 B_2、C、P、糖类、蛋白质、有机酸等，有补五脏、治虚损、润心肺、健脾胃、益元气、和百药的功效。其单方功能主要有：

⑴ 治过敏性紫癜。大枣 15 只，水煎，一日 3 次，连食 7～10 天。或者鲜枣生食，一日 3 次，每次 10 只。

⑵ 治血小板减少。大枣 100 克，浓煎，食枣饮汤，一日 3 次。

⑶ 治贫血。大枣 100 克、黑豆 100 克，共煮、浓煎，食枣饮汁，一日 2 次。

⑷ 治肝炎。大枣 200 克、茵陈 90 克，共煎，食枣饮汤，早晚分服。

⑸ 治盗汗虚汗。大枣 10 克、乌梅肉 9 克、浮小麦 15 克，水煎服。

⑹ 治脱肛。大枣 120 克、陈醋 250 毫升，共煮，待醋干，食枣。

⑺ 治食欲不振。大枣去核，焙干研末，每服 9 克，服时加姜末 3 克。

90．柠檬的药用

柠檬的药用价值很高，它能治伤风感冒。如果每天饮一杯热的柠檬茶，就能预防和治疗伤风流涕。

柠檬里含有大量的柠檬油、维生素 C、A，有兴奋强壮的效用。

91．橘皮的药用

橘皮泡茶常饮，可除口臭；煮汁用温酒调服可治疗便秘；鲜橘皮泡水即饮可治胸闷、反胃。

92．香蕉的药用

香蕉味甘性寒，主要有清热解毒、润肠的功效，可治便秘、痔疮出血等症。

⑴ 便秘。香蕉 500 克，以外皮发黄起点者为好，一次吃完。

⑵ 高血压、冠心病。香蕉 2～3 只，每天吃一次，有舒缓血脉和通便作用。

⑶ 痔疮出血。香蕉 2 只，不去皮，炖熟，连皮吃。

93．疗效食品 (一)

⑴ 降血脂、血压防止血管硬化的食物：海藻、山楂、黑木耳、大蒜、莲子、洋葱、芹菜、荸荠、海蜇、蜂蜜等。

⑵ 能消炎使炎症减轻的食物：大蒜、菠菜根、芦根、马齿苋、冬瓜子、油菜、蘑菇等。

⑶ 有降血糖及止渴作用的食物：猪胰、马乳、山药、豇豆、苦瓜、洋葱等。

⑷ 有清热解毒作用的食物：西瓜、冬瓜、黄瓜、苦瓜、绿豆、扁豆、乌梅、菠萝、葫芦、鲫鱼、墨鱼等。

⑸ 有润肠通便作用的食物：核桃仁、芝麻、松子、香蕉、蜂蜜等。

94．疗效食品 (二)

⑴ 有镇咳祛痰作用的食物：白果、杏仁、冬瓜皮、橘子、冰糖、萝卜等。

⑵ 有生奶作用的食物：鲫鱼、猪蹄、鱼头、生南瓜子等。

⑶ 有止血作用的食物：花生衣、黄花菜、木耳、莲蓬、丝瓜络炭、乌贼骨等。

⑷ 有预防感冒作用的食物：醋、大蒜、生姜、淡豆鼓等。

⑸ 有解毒作用的食物：番茄、绿豆可清热解毒；茶叶、白扁豆可解药毒。

⑹ 有涩肠止泻作用的食物：大蒜、马齿苋可用于热性泄泻；焦山楂、焦麦芽、焦谷芽、炒陈皮用于伤食泻；薏米、莲子、炒山药用于脾虚泄泻。

95．能治病的几种蔬菜

菠菜。含有多种维生素、铁质和消化酶，可促进胃腺和胰腺的分泌，可助消化，对于糖尿病、贫血和便秘等有疗效。

大蒜。生吃大蒜，中老年人可防动脉硬化和冠心病。生吃大蒜后口中的气味，只要咀嚼几片茶叶或吃几颗红枣，即可消除。

葱和生姜。带根的葱白和生姜煮水温服，能治伤风感冒。

冬瓜。切片摩擦皮肤，可以治疗痱子瘙痒症。

96．豆芽可治癫痫病

黄豆芽、绿豆芽、豌豆芽都是防治癫痫病的药用食物。其药效主要存在于豆芽的茎部，含有大量的硝基，有缓解癫痫病症状的作用。食豆芽，最好是用开水烫后，加醋、蒜等调料生拌吃，不要煮得过久，以免破坏茎内的有效物质。

97．洋葱可治动脉粥样硬化

洋葱头里含有一种洋葱精油。据科学研究和临床试验证明，洋葱精油可降低高血脂病人的血胆固醇，并能提高纤维蛋白的溶解活性，对治疗动脉粥样硬化有效果。

98. 萝卜的医用价值

萝卜含有大量维生素 C，不仅营养丰富，还具有消食、醒酒、顺气、化痰之功效，如与鲜橄榄一起煎汤，当茶水喝，可预防喉病。

99. 鲜藕汁健脾开胃

将鲜藕洗净，用擦萝卜丝的工具将其擦碎，然后用纱布绞出汁，加热煮沸后离火。鲜藕汁凉血补血，健脾开胃，可治脾胃虚弱、食少便溏、体倦乏力、热病烦渴、小便赤痛等症。

100. 常吃大蒜好

大蒜含有丰富的蛋白质、脂肪、磷质、糖、胡萝卜素、维生素，还含有蒜素和蒜辣等名贵物质，具有很强的抗病毒作用。夏秋季节吃大蒜，可防治痢疾和肠炎；冬春季节吃用醋泡过的蒜，能预防脑炎和感冒；大蒜还可减少血液中的胆固醇含量，有预防冠心病和防止动脉血栓形成的作用；此外，由于大蒜中含有较多的硒元素，可使人体产生几种不同类型的谷胱甘肽，具有抗瘤防癌的作用。

101. 常吃番茄能防治多种疾病

番茄是营养丰富的食物。据营养学家测定，一个中等大小的番茄含有半个柚子的维生素 C；其维生素 A 的含量则是人体每日所需的 1/3；此外还含有钾、磷、镁及钙等微量元素。番茄有很高的药用价值。它含有的维生素 P，能促进血管的通

透性，加上本身特有的利尿作用，故可治疗高血压；所含维生素 A，可防治夜盲症和干眼病，亦有增强皮肤弹性之功效；丰富的维生素 C 含量，可防治牙周病、牙龈出血及坏血病，并能助消化、通大便；它还含特有的番茄素，有抑制霉菌生长的作用，可治疗由霉菌引起的口腔病。

102．羊肉当归炖汤治产后腹痛

羊肉味甘性温，有益气补虚之功效。用精肉 500 克、归身 15 克，加生姜数片及精盐同炖，可治产后腹痛。

103．蜂蜜能洁齿

蜂蜜含有类似溶菌酶的成分，对各种致病病菌有较强的杀菌和抑菌能力，经常食用蜂蜜并注意口腔卫生，能预防龋齿的发生。

104．赤豆可通便

赤豆除了有补血功能外，还能通便。用赤豆煮稀粥，一日三餐当饭吃，就可治愈便秘。一般一星期见效，连续半个月就能自愈。

105．酸石榴可治痢疾

酸石榴含有鞣质和生物碱，可用来治疗慢性痢疾。取酸石榴 1 只，用火煅烧后，研成末，然后用另 1 只酸石榴煎汤送服。因其对治疗痢疾神效无比，人称“黑神散”。

106．酒醉的简易食疗

酒醉既令人扫兴，又伤醉者身体。因此在聚餐或参加宴会时，当自我感觉有点头重脚轻等醉意时，应立即停杯住箸，采取简易的饮食疗法解酒。方法是取松花蛋 1 只蘸醋后吃下，或是吃 1 个梨或鲜橙，或是将绿茶熬得浓浓的，镇冷后饮之。

107．老年人食疗羹汤

冷天多食性甘温的羹汤：如将当归、生姜、羊肉炖烂后吃，有助于治疗体虚怕冷、贫血气虚等症。将 50 克莲子用开水泡涨，剥去外衣，挑去莲心，入锅加水两大碗，小火炖 1 小时，放入适量红枣和白糖，烧至莲子酥烂离火。此汤有强心益智、促进血液循环、稳定血压、增进食欲、促进睡眠等功效。

热天宜多食性凉爽、解暑热的羹汤：如将嫩荷叶 1 张剪碎，鲜冬瓜 500 克切片，加水 1000 毫升煮汤，汤成后去荷叶，加少量盐。此汤清热解暑、生津止渴、开胃消食、润肺，对夏季低热、口渴心烦等症状有较好的疗效。

108．夏天宜食“五味粥”

夏季天热，食物宜清稀可口。“五味粥”即有较强的解暑、导湿、生津止渴、降低血糖尿糖的功效。其做法是：取生地、地滑皮、米仁、绿豆、糯米各 40 克，先煮中药去渣，然后用药汁熬绿豆、糯米成粥，晾凉后食用。

109．自制杏仁药饮

药饮就是将有滋补、治病功效的食物或中药，制成各种饮料，喝起来特别方便。下面介绍自制杏酪饮的方法，此药饮益气润肺、润肠通便。用甜杏仁 120 克，用开水浸泡，待冷即换热水，如此反复 5 次后，去皮掐尖，捣烂成泥；另以蜂蜜 50 克，用开水冲稀，待半凉时，倒入杏仁泥拌匀即成。每次取一汤匙，开水冲饮，可治肺虚咳嗽、大便干燥等症。

110．常吃虾皮有益健康

虾皮内含有多种对人体健康有益的物质。据统计，每 100

克虾皮中含蛋白质 9．3 克、脂肪 3 克、糖 8．6 克，能产生 219 千卡的热量。此外，虾皮中还含有较丰富的钙和碘。婴幼儿及妇女妊娠期间多食虾皮尤为有益。

111．常喝冰糖醋水好

把冰糖溶解在醋里，每天饭后喝上一汤匙，既能降血压，又可降低体内胆固醇的含量。中老年人常喝此醋，对身体有好处。

112．常食“长春蛋”可益寿

取银耳 3 克，莲子、百合各 10 克，鹌鹑蛋 3 个，冰糖 30 克。先将莲子水发后，去皮和心；银耳用水发透；将百合洗净；鹌鹑蛋煮熟去壳。然后在锅里盛适量清水，烧沸后放入银耳、莲子、百合煮烂，再放冰糖，待冰糖溶化后，放入鹌鹑蛋，稍煮片刻即可。这就叫做“长春蛋”。长春蛋能益智安神、开胃健脾、补脑强心，经常食用可延年益寿。

113．营养丰富的蛋黄酱

蛋黄酱是将蛋黄或全蛋搅碎，加入盐、糖、味精、醋、香料、精炼植物油后调制而成。用这种酱拌到土豆、甜椒、胡萝卜、黄瓜、豌豆及熟火腿、红肠中，即可制成具有西餐风味的色拉冷盘。蛋黄酱还可涂在炸鱼、炸猪排、面包上食用。

114．应常吃健脑食品

脑是人体最活跃的器官。为了保证脑的正常工作，改善脑的功能，必须注意营养，多食健脑食品，如黑芝麻、核桃、金针菜、枣、蘑菇、香菇、花生、小米、玉米、海藻类、菠菜、各种瓜子、豆制品、鱼类、牛肉、猪肉、羊肉、鸭肉、鸡肉、兔肉、蛋等。我国素有“以脑补脑”的说法，动物的脑

含有丰富的脂质，对人脑能起到强化作用，多食一点动物的脑子，对健脑有好处。

115．可使精神充沛的食物

常食瘦肉、肝、腰子、鱼、家禽、乳制品、曲酒、谷物、大豆、水果、蜂蜜、糖稀、碘盐、菠菜、植物油等，可以使人精神充沛，情绪稳定。

116．可消除疲劳的食物

食用豆芽、腐竹、大葱、鸡蛋、鱼、牛肉、猪肉、洋葱头、蒜头、韭菜、黄豆、牛奶、肝等，可以帮助身体尽快消除疲劳。

117．可改善性格的食物

心神不定、情绪不稳，与缺钙有关，应多吃钙质丰富的食物，如骨头、豆制品等；易怒多为慢性缺钙，最好多吃海产品；怕交际、神经质兼冷漠，可多饮蜜糖加果汁。

118．常吃红枣、核桃和蜂蜜能美容

核桃、红枣与蜂蜜是人们喜爱的食品，也是健身美容的佳品。冬春季节合理食用这三种食品，可使人强身健美，尤其能使女性皮肤红润，富有青春魅力。服法：早晨取两汤匙蜂蜜，用温开水冲服；午饭后半小时吃5颗红枣；晚上睡前嚼吃几个核桃仁。

119．喝水得法有助美容

喝水得法，能促使皮肤光洁，富有弹性，人体健美。早晨起床一杯开水，能清理肠胃；晚上睡觉前一个小时，喝一杯水，可安宁消化系统；上床前不要喝水，以免睡眠时水分得不到充分流通，积存于上体，次日起来，眼皮会浮肿。平

常不经常喝水的人，时间长了，皮肤容易失去弹性而起皱纹。因此，为使您容光焕发，每天一定要喝适量的开水。

120．可使头发乌黑、指甲健康的食物

中青年人的头发乌黑与否，除遗传因素外，与饮食和人体的健康关系很大。常吃鱼、肝、乳制品、谷物、果子冻、青菜、胡椒、番茄、胡萝卜、梨、橘、苹果、杏、甜瓜、植物油等食物，有助于头发和指甲的美观和健康。

121．有减肥作用的蔬菜

绿豆芽。含水分较多，被身体吸收后产生的热量较少，不容易形成脂肪在皮下堆积。

韭菜。含纤维素较多，有通便作用，能排除肠道中过多的营养。

黄瓜。含有丙醇二酸，能抑制食物中的碳水化合物在体内转化为脂肪。

白萝卜。含有芥子油等物质，能促进脂肪类物质更好地进行新陈代谢。

此外，常吃冬瓜，也可使肥胖的人减肥。

122．能减缓衰老的营养佳品——骨头汤

肉骨头是营养非常丰富的食品，其所含的蛋白质和脂质与生肉的含量相近，钙的含量高于生肉。它还含有大量人体必需的营养素，如大脑所不可缺少的磷脂质、磷蛋白，促进肝功能的蛋氨酸、氨基酸、维生素 A、维生素 B_1、B_2 等；还含有大量防止老化的类粘朊和骨胶元。

在烹制骨头汤时，应将骨头敲碎，然后按骨头与水 1∶5 的比例加冷水，开锅用文火煮 1～2 小时后即可食用。

123．多食绿色蔬菜不易衰老

科学研究证明，人体内若缺乏维生素 E，会加速“老人斑”的出现和增多。维生素 E 广泛存在于素食中，尤以绿色植物中为多。因此多吃绿色蔬菜，就可摄取足够的维生素 E，能有效地抵抗不饱和脂肪酸被过多地氧化，“老人斑”的生成就会受到抑制，细胞的代谢功能趋于正常，人也不易衰老了。

124．理想的抗衰老食品—— 蘑菇

蘑菇不论做菜做汤，味道都十分鲜美，它还是一种理想的抗衰老食品。因为蘑菇中含有蘑菇多糖，它是一种免疫激活剂，能提高人体免疫力。所以，常食蘑菇能健体强身，延年益寿。

九、巧设家宴

亲朋好友上门来访，想请客人吃一顿比较像样的饭菜，逢年过节、老人生辰，想办一桌具有喜庆特色的家宴，这时候往往不知道如何安排，有时几乎不知该从何下手。想办好这一类事，可以看看下面为您介绍的80条关于安排家宴及烹制节日喜庆菜肴的小常识。本章并非菜谱，学做菜可以另找菜谱书来看，这里是举例说明组织家宴的方法。愿您从中受到启发，备办出可口的饭菜，为良辰佳节增添欢乐气氛，使家人亲朋团聚更加温馨愉快。

1．如何安排家宴

逢年过节、工作之余、亲人团聚、朋友来访，摆一桌宴席，交流感情，不拘形式，边吃边聊，其乐融融。

举办家宴应注意以下几点：

⑴ 规模不宜太大。一般家宴都是在家里举办，因受居住条件的限制，通常只摆一桌，不必贪大贪多。

⑵ 气氛亲切热烈。席间，无论是男主人还是女主人执掌烹调，都应与客人同桌共餐。如果主人总是呆在厨房里，经

久不出，会使客人不安，主人也未尽东道待客之谊，欢聚一堂的气氛就显得不自然。

⑶ 做一两道拿手菜。主人应不拘一格，在菜肴设置上做一两道拿手菜，成为宴席的主菜，会使席间产生有趣的话题，还能给客人留下较深的印象和美好的回忆。

⑷ 突出“三性”。即制订菜单时，应尽量考虑来宾的年龄、性别、籍贯等，做到有针对性，要讲点地方性，还要注意季节性。

2．怎样安排洗尘宴请

亲友从远方来，到达伊始即备宴相叙，谓之“洗尘”。

洗尘宴请，一般以当日或次日晚餐为宜。因一日余暇，宾主可以尽情相叙。菜肴应以冷盘为主，这不仅可免去主人经常离席的缺憾，而且吃冷盘菜肴便于交谈。此外，在能预先知道客人爱好的情况下，可备几样客人喜爱的菜点，来者会倍感亲切和欢愉。

宴罢，如大家的谈兴未尽，还可端上芳香浓郁的香茗和糖果，边用边谈；若时间充裕，还可安排跳一会儿舞，或听几首轻松愉快的乐曲助兴。

3．家庭冷餐会

欧美流行一种以交际为主的宴会形式，也就是鸡尾酒会和冷餐会，两者形式相近。酒会上，酒菜大多是冷食。因为可以随便走动，所以你可以拿着酒杯或食盘，找你想找的朋友，边吃边谈。这种酒会，吃是次要的，相互攀谈沟通感情是主要的。会上可以即兴表演节目或跳舞。这样就为宴会增添了自由、轻松、随和的情趣。如有兴趣，不妨一试。

4．春节家宴菜肴 (一)：翠松玉兰卷

原料：玉兰片 200 克，胡萝卜 50 克，青椒 100 克，鸡蛋 2 个，精盐、味精、香油、白糖、料酒各少许，花生油 250 克 (耗 25 克)，菠菜叶 50 克，湿淀粉 25 克。

制法：⑴ 青椒去蒂籽。将菠菜叶、青椒、胡萝卜洗净，分别切成细丝。将青椒丝、胡萝卜丝焯熟。

⑵ 将鸡蛋打入碗内，加少许精盐和湿淀粉，用筷子打匀。炒锅微热后滴入少许食油，抹匀，舀入蛋浆，摊成蛋皮，揭下后切成细丝。

⑶ 锅内油烧至四成热，将菠菜叶丝放入，分别炸一分钟左右捞出 (炸时菠菜叶丝不要带水，以免油溅锅外)，加入少许精盐和白糖拌匀。

⑷ 将 2/3 的鸡蛋丝和全部青椒丝、胡萝卜丝放在一起，加入少许精盐、料酒、味精、香油拌匀。

⑸ 玉兰片经水煮后，用刀片成 12 片左右。将拌好的三丝分成 12 份，分别用玉兰片卷成卷，卷头用湿淀粉抹牢。卷时丝要在卷的一端露出一些，以使卷成的卷美观悦目。然后将卷入笼蒸 10 分钟左右取出，围盘心码成一圈，中间放入炸好的菠菜松，撒上剩余的鸡蛋丝即成。

5．春节家宴菜肴 (二)：油淋笋鸡

原料：笋鸡 1 只约 1 千克，葱段、姜丝、蒜片、味精、料酒、白糖、醋各少许，水淀粉 50 克，酱油 100 毫升，花生油 250 克 (耗 75 克)。

制法：⑴ 用刀将笋鸡从脊背上劈开，取出内脏。将肝洗净，将胗剥去内金后划上十字花刀。剥去爪、眼、嘴尖部

分。将鸡放入盆内，加酱油 75 毫升、料酒少许腌 10 分钟。用水将鸡肝汆透洗净。

⑵ 花生油入锅烧至六成热，放入腌好的鸡和胗肝，炸熟后捞出。然后把炸好的鸡肉撕成条码入盘内。

⑶ 将葱段、姜丝、蒜片同 25 毫升酱油、料酒、味精、白糖、醋、水淀粉及 150 毫升清水调在一起，倒入炒锅内，炒成汁后装碗，同鸡和胗肝一起上桌，蘸汁食之。

6. 春节家宴菜肴 (三)：荷包鲜肉

原料：嫩瘦猪肉 150 克，葱末、姜末、精盐、味精、料酒、湿淀粉各少许，鸡蛋 5 个，香油 10 克，猪肉皮 1 小块，花生油 250 克 (耗 75 克)。

制法：⑴ 将猪肉切成赤小豆大的丁，加入葱姜末、味精、精盐、料酒、香油和 1 个鸡蛋蛋液，用筷子拌匀 (如稠可加适量清水)，搅匀成馅，分为 12 份。

⑵ 将 4 个鸡蛋磕入碗内，加入少许精盐和湿淀粉打匀。

⑶ 将手勺在火上烧热后，用猪肉皮擦一下，滴入蛋浆的 1/12，旋转手勺，摊成小圆蛋皮，如此做成 12 张。在每张蛋皮上放馅，掀起一边同另一边合拢粘成饺子形，放入盘内，用筷子从两端向中间夹去，即成荷包状。

⑷ 花生油入锅烧至五成热，放入制好的荷包，炸至外酥里嫩即成。装盘时，中间放 2 个，其余的码成一圈。

7. 春节家宴菜肴 (四)：水晶鸭

原料：肉鸭半只，猪肉皮 200 克，香菜、葱、姜、料酒、味精、盐、八角、桂皮、盐各适量。

制法：⑴ 将鸭肉洗净。用刀将猪肉皮的两面刮净。葱

切段，姜拍松，香菜切末。

⑵ 把鸭肉、肉皮分别放入沸水锅内氽透捞出，用凉开水冲去血沫，置于干净的盆内，加葱、姜、八角、桂皮、料酒、盐、味精、清水（淹没鸭肉、肉皮），用旺火蒸 40 分钟，以鸭肉酥烂为度。

⑶ 将蒸烂的鸭肉取出，拆净骨头，剁成 12 块，整齐地摆放盘内。将盆内的肉皮、葱、桂皮、八角拣出，将汤汁滤净，撇去浮油，轻轻地倒进盛有鸭块的盘内，使汤汁稍没过鸭肉冷却凝固后即成。食时用小刀按照鸭块拉好，码入盘内，撒上香菜末。

8．春节家宴菜肴（五）：香菇烧菜心

原料：水发香菇 8～9 只，白菜心 1 棵，葱段、姜末、精盐、味精、白糖、料酒各少许，水淀粉 50 克，花生油 250 克（耗 50 克）。

制法：⑴ 将香菇洗净，白菜心切成长 8 厘米、宽 1．5 厘米的条。

⑵ 花生油入锅烧至五成热，将菜心分数次过油稍炸后捞出码在盘内。

⑶ 锅内倒花生油 25 克，投入葱段、姜末，稍炸后放入料酒、清水、精盐、味精、白糖、香菇和白菜，用微火 至汤浓菜入味时，淋水淀粉勾芡即成。

9．春节家宴菜肴（六）：葱油鲳鱼

原料：鲳鱼 1 尾（约 250 克），葱丝、姜丝、料酒、细盐、味精、红酱油、胡椒粉各少许，植物油 50 克。

制法：⑴ 鲳鱼刮鳞、开肚，挖去内脏、鳃，洗净、沥

干，用刀在背上剞十字形花刀纹，置小盆内，然后加入料酒、细盐、胡椒粉、味精、植物油 15 克码味。

⑵ 水烧至沸滚，将鱼连盆放入笼屉中，盖牢笼帽，旺火蒸熟（手指揿压无弹性）出笼。

⑶ 将鱼装盘，倒入酱油，铺上姜、葱丝；锅中油烧至八成热后，浇在葱、姜丝上面即成。

10．春节家宴菜肴（七）：油焖大虾

原料：鲜大虾 250 克，熟猪油 50 克，料酒 10 毫升，白糖、味精、盐、葱、姜、青蒜各适量。

制法：⑴ 将大虾带壳洗净，剪去虾枪、小腿，用剪刀在虾背上剪五分长小口，剔出虾背沙肠，挑出沙包，每只虾切成两段。葱、姜切丝，青蒜切段。

⑵ 炒锅倒油，中火烧至五成热，下葱、姜丝煸炒，继下虾头轻炒，并用手勺压虾头，使虾脑油溢出成红油汁，然后再放虾段，炒至虾已全红时，烹入料酒，放白糖、味精、盐和少许清水，用小火焖 3 分钟后，将虾翻个儿，再焖片刻至酥，撒上青蒜段即成。

11．春节家宴菜肴（八）：冰糖樱桃雪耳

原料：银耳 30 克，冰糖 200 克，罐头樱桃 25 克，糖桂花少许。

制法：⑴ 将银耳放入碗内加温水浸 30 分钟，待银耳涨发后呈菊花状时捞出剪去蒂头杂质，撕成小片，用清水洗净。

⑵ 炒锅上火加入沸水，放入冰糖使其溶化。

⑶ 将银耳放入沸水锅内，用文火煮 10 分钟捞出，盛入大碗内；将化好的冰糖水加入糖桂花和樱桃，上火见开后，冲

入盛有银耳的大碗内即成。

12．春节家宴菜肴（九）：春日合菜

原料：鸡蛋 3 个，豆芽菜 200 克，干粉丝 50 克，菠菜 100 克，葱段、精盐、花椒各少许，香油 15 克，花生油 75 克。

制法：⑴ 将鸡蛋磕入碗内，加盐，用筷子搅匀，下锅用油炒熟。菠菜洗净后切成 2．7 厘米长的段，用沸水烫熟。豆芽菜用清水洗净。干粉丝用沸水泡发后，按 7 厘米左右切段。

⑵ 花生油入锅烧热，放花椒炸出香味时捞出，继放葱段、豆芽菜颠炒几下，再放粉丝、菠菜、鸡蛋、精盐，用手勺拨匀，稍炒后淋入香油即成。

13．春节家宴菜肴（十）：醋椒三片汤

原料：嫩瘦猪肉 100 克，玉兰片 50 克，黄瓜 50 克，精盐、味精、胡椒粉、醋、姜汁、料酒、香菜、香油各少许，鸡蛋清 25 克，湿淀粉适量。

制法：⑴ 将嫩瘦猪肉、玉兰片、黄瓜分别切成片。肉片加蛋清抓匀后，再放入湿淀粉抓匀。香菜洗净切段。

⑵ 锅中倒入 1 升清水，放入精盐、味精、料酒、姜汁。待汤将沸时撒入肉片，放进玉兰片。汤沸时将肉片和玉兰片捞入汤碗内，撇去汤面浮沫，放入胡椒粉、黄瓜片、香油、醋和香菜段即成。

14．“五一”节家庭冷餐会菜肴（一）：色拉

原料：土豆、鸡蛋、鸡胸脯肉（或猪瘦肉）、火腿、虾仁、青豆、水果（梨或苹果）、西红柿、生菜、色拉油及其他调料各适量。

制法：⑴ 土豆、鸡蛋、肉、火腿煮熟切丁待用。

⑵ 虾仁汆熟、青豆煮熟待用。

⑶ 水果切丁、西红柿切块、生菜洗净切段待用。

⑷ 将两个生鸡蛋黄置碗中，缓缓倒入色拉油，边倒边用筷子顺一个方向搅动，直至蛋黄越涨越大。

⑸ 将所有食品放入大盘内（除西红柿、生菜），倒入生蛋黄糊，再加适量细盐、白胡椒粉拌匀，滴入少量柠檬汁或白醋，再以西红柿和生菜放在表面或边上配色。

15.“五一”节家庭冷餐会菜肴（二）：白斩鸡

原料：嫩母鸡1只，葱节、姜片、料酒、食盐、香油各适量。

制法：⑴ 将鸡洗净，去内脏和头、脚，再将鸡肉较厚的地方（如大腿及胸脯等处）划上几刀。

⑵ 锅中水烧开，将鸡放入，加料酒、葱节、姜片，盖上盖煮15～20分钟，取出放至预先准备好的冷盐水中（盐要适量），浸泡1小时，再取出切块装盘，滴上少量香油即成。

16.“五一”节家庭冷餐会菜肴（三）：干切咸肉

原料：去皮半肥瘦咸肉400克，葱节、姜片、料酒、白糖各适量。

制法：⑴ 将咸肉洗净装碗中，加葱节、姜片、黄酒和白糖，加盖后，入笼蒸熟。

⑵ 去除葱、姜，将咸肉切片装盘即成。

如无咸肉，可用红肠或火腿肠代替。

17.“五一”节家庭冷餐会菜肴（四）：桂花蜜汁牛肉

原料：精牛肉400克，植物油、香菜、糖桂花、酱油、醋、

白糖、葱节、姜片、料酒、香油、胡椒粉、清汤各适量。

制法：锅内油热下葱、姜爆出香味，投入切成拇指大小的牛肉块，稍炒片刻，倒入适量料酒，焖几秒钟，再加适量酱油、醋、糖（糖量根据个人口味而定）、清汤炒匀，加盖以小火焖煮；待牛肉酥烂后，加糖桂花少量，开大火，将汁收稠（不能焦），装盘，滴上香油，再撒点胡椒粉，盘边配以香菜即成。

18. “五一”节家庭冷餐会菜肴（五）：西米水果羹

原料：水果（梨或苹果）或水果罐头（橘子或菠萝）、西米、白糖。

制法：⑴ 水果切拇指大小的丁待用。

⑵ 西米用水浸泡 2～3 小时，锅内加水（正好淹过西米）烧开，倒入西米，边烧边搅动，烧至西米透明，即用漏勺将西米捞出投入凉水中，使西米粒分开，待用。

⑶ 食时，将水果丁、西米、白糖倒入锅中加水，水开后 1～2 分钟即可。

19. “五一”节家庭冷餐会菜肴（六）：炸土豆条

原料：土豆若干，油适量，白脱油、食盐、胡椒粉各少许。

制法：⑴ 将土豆削去皮，洗净，切成小拇指粗细的条，洗净沥干，放入温油中炸熟（不炸上色）捞出。

⑵ 临吃时，将土豆条再放入热油中，炸至金黄色并松脆后捞出。

⑶ 在小炒锅里放些白脱油使之熔化，放入土豆条颠翻几下，撒些盐、胡椒粉即可。

20.“五一”节家庭冷餐会菜肴（七）：咖喱鱼条

原料：鲳鱼（或鲤鱼、草鱼）1 千克，植物油 300 克（耗 50 克），洋葱 1 个，蒜泥少许，咖喱粉 1 汤匙，油咖喱 1 汤匙，糖、盐、胡椒粉、面粉、油面酱、汤汁各适量。

制法：⑴ 将鱼切成手指粗细的鱼条，如鱼身大可拆骨后再切成鱼条。将鱼条放碗中，加盐、胡椒粉和少量面粉拌匀，投入热油中煎或炸熟，表面呈金黄色。

⑵ 洋葱末、蒜泥用油炒香后放入咖喱粉、油咖喱略炒，用少量汤汁冲开，下少量油面酱使化开，用盐、胡椒粉、少量糖调味后即成咖喱沙司。

⑶ 将鱼条放入咖喱沙司内，翻炒几下即可装盘。

21.“五一”节家庭冷餐会菜肴（八）：酒醉蛋糕

原料：清蛋糕 500 克，鲜奶油 454 克，糖 150 克，白兰地或朗姆酒 50 毫升，糖水杏子 10 只（其他听装水果如苹果、生梨、桃子、菠萝、龙眼等亦可）。

制法：⑴ 将鲜奶油放入不锈钢或陶瓷器皿中，加糖 100 克，用打蛋器打成掼奶油。

⑵ 清蛋糕剖成两半。杯子里放糖 50 克，加少量凉开水搅溶，对入酒 50 毫升，用汤匙舀起均匀地淋在两片蛋糕上。在两片蛋糕中夹些掼奶油，将余下的奶油均匀地铺在蛋糕表面，将糖水水果在蛋糕上排成一定的图案即可。

22．端午时令菜点（一）：大蒜黄瓜

选“顶花带刺”的嫩黄瓜 4 条，去头尾洗净，用刀拍碎放入盘中，用盐少许稍腌后，滗去涩水。把大蒜 1 头剁成蒜泥，放入黄瓜中，加酱油、红油（熟油辣子面上的一层）各

少许，滴数滴香油后即可食用。这道凉菜脆嫩鲜香，且大蒜杀菌祛毒，可预防肠道传染病。

23．端午时令菜点（二）：三色蛋

原料：鸡蛋3个，咸鸭蛋1个，皮蛋1个，盐、味精、猪油各少许。

制法：⑴将鸡蛋磕入碗内，放入盐、味精，拌匀待用。

⑵将咸鸭蛋煮熟剥壳取出蛋白，改成小块。

⑶将皮蛋剥壳，切成小块。

⑷取一搪瓷盘，抹少许猪油，放入鸡蛋液和咸鸭蛋、皮蛋，上笼，用小火蒸约10分钟后，取出，晾凉，改成片状，整齐地码到盘里即可。

24．端午时令菜点（三）：清炒鳝丝

原料：黄鳝丝500克，姜丝50克，熟火腿丝50克，葱末、姜末、白糖、红酱油、料酒、味精、胡椒粉、水淀粉、姜末各适量，猪油100克，香油10克，清汤75毫升，清油少许。

制法：⑴炒锅洗净、烧热，用油滑后加入猪油25克，在旺火上烧至八成热，推入鳝丝，随即用手勺不停地煸散、煸透，煸至鳝丝两头略翘为止。

⑵往煸好鳝丝的锅中加入料酒、酱油、白糖、味精、姜末，炒至上色入味，放清汤烧滚，端至小火加盖焖1分钟（使之入味，但不宜久焖，以免影响硬香），端回旺火烧滚，淋放水淀粉拌匀，端锅连翻至卤包上，加猪油少许拌和，出锅装汤盆中。然后用勺背在盆中间压出一个“坑”，放入葱末、香油，边上放些火腿丝及姜丝。

⑶ 炒锅中放入猪油 60 克，烧至八成热，出锅浇在“坑”中，发出吱吱爆声，上桌撒上胡椒粉即可。

25．端午时令菜点 ㈣：番茄泡蛋汤

原料：番茄 250 克，鸡蛋 4 个，熟猪油 75 克，清汤 500 毫升，盐适量。

制法：⑴ 把鲜鸡蛋 4 个磕入碗中放适量盐，用筷子打起泡。化猪油 75 克入锅烧热，倒入蛋液煎成两面发泡，再用锅铲切成几块，在锅内倒清汤 500 毫升，煮开，加适量盐。

⑵ 把用开水烫过的 250 克番茄去皮，抠去籽、蒂，切片，放蛋汤内略煮起锅。此汤红黄相间，蛋香扑鼻。

26．端午时令菜点 ㈤：灰水凉粽

原料：江米 250 克 （或 500 克），红糖、粽叶、稻草灰各适量。

制法：把江米浸泡半日，用粽叶将米包成 250 克或 500 克 1 个的长形大粽子，俗称“马脚杆”。以清水浸泡稻草灰，用过滤后的水煮粽 4 小时即熟。粽子呈琥珀色，晶亮好看。此粽热吃有点涩口，凉吃却满口清爽。蘸白糖吃，其味平平；如果淋上红糖汁吃，立即甜香异常。切成大拇指大小的块，糖汁更能入味。

27．端午时令菜点 ㈥：江米粽子

原料：江米、红枣或豆馅、白糖、粽叶各适量。

制法：⑴ 将江米洗净，用清水泡 10 小时，红枣用水泡上。

⑵ 用粽叶折成三角形，包上江米，放进红枣或豆馅，用绳子捆扎好，放在锅里煮熟，食用时撒上白糖即可。

28．巧制夏令菜 (一)：金钩黄瓜

原料：黄瓜 500 克，金钩 (大海米) 25 克，香油少许，盐适量。

制法：⑴ 黄瓜 500 克去皮去瓤 (夏天黄瓜渐老，不去皮瓤不好吃)，用刀切成筷子粗细、4 厘米长的条，用盐少许腌 10 分钟后，以凉开水淘净，挤干，装盘。

⑵ 取金钩 25 克，盛小碗中，倒入少许清水，上笼蒸酥软，加入少量香油、盐，和匀后连汁水一起淋于黄瓜上即成。黄瓜脆嫩，金钩鲜香。

29．巧制夏令菜 (二)：茄肴三品

⑴ 拌汆茄丝

取鲜嫩的紫皮茄子 300 克，洗净后带皮切成细丝，入沸水中汆一下，捞出沥水待用。

将 10 克蒜瓣捣成茸，另备精盐、味精、甜面酱、香油各适量。

将调料加入汆好的茄丝内，拌匀后即可食用。

⑵ 熟拌茄羹

选用茄子 400 克，去皮后竖切为 4 条，入沸水锅内煮熟，捞出沥水待用。另备香油、精盐、面酱、蒜茸、味精各适量。

将调料加入茄条内，搅拌成泥即可。

⑶ 油煎茄片

取嫩茄子 400 克，洗净后带皮竖切成厚约 0.5 厘米的长片，放盆内，加沸水约 2 升，烫泡约半小时，捞出，沥水，待用。

将平底锅烧热，加花生油 50 克，将茄片摆锅内，煎至两

面金黄出锅。

将炒锅放中火上，加油15克，投入葱丝5克、蒜末5克、姜末3克、精盐7克、肉末50克、白糖10克及米醋5毫升，炒匀后放入茄片，轻轻拌炒，炒匀即可出锅。

30．巧制夏令菜（三）：蒜泥白肉

原料：去皮半肥瘦猪肉500克，黄瓜、大蒜、酱油、料酒、白糖、花椒油、辣椒油、味精、醋、香油各适量。

制法：⑴水开后，将肉同料酒一起放入煮熟，捞出切大薄片。

⑵锅中放酱油，加适量白糖烧开，凉后加适量花椒油、辣椒油、味精、香油、醋及蒜泥拌匀成汁。

⑶盘底铺上稍腌过的黄瓜片，上摆白肉片，再浇上调味汁即成。

31．巧制夏令菜（四）：姜汁鱿鱼

原料：干鱿鱼150克，奶汤750毫升，生姜25克，盐、酱油、醋、味精各适量，水发粉皮150克，香油少许。

制法：⑴干鱿鱼150克用水涨发（市售水发鱿鱼500克亦可），去明骨，剞花刀后切成片。

⑵生姜25克去皮，一半挤出姜汁，一半剁成姜末。取奶汤750毫升下锅烧开，放盐、酱油、醋、姜汁、姜末、味精各适量，下鱿鱼同烧数分钟。取大菜盘1个，用水发粉皮150克垫底，将烧好的鱿鱼连汁倒在上面，滴上香油少许即成。

32．巧制夏令菜（五）：虎皮蛋

原料：鸡蛋3个，芥末、熟豌豆、酸黄瓜、盐、柠檬汁、

素油各适量。

制法：⑴ 将 2 只鸡蛋煮熟剥皮，炸成金黄色捞出，每个切成 4 瓣待用。

⑵ 生蛋黄 1 只放在瓷碗里加芥末、盐，用力搅拌，边拌边放入素油，抽打成黄油状，再放少许柠檬汁，逐个抹在蛋上。将熟豌豆、酸黄瓜丁撒在上面即可。

33．巧制夏令菜（六）：凉拌鸡丝

原料：熟鸡肉 150 克，粉皮 3 张，绿豆芽 250 克，酱油 25 毫升，盐 5 克，醋 5 毫升，香油 25 克，味精 5 克。

制法：⑴ 绿豆芽摘去根、芽，粉皮切成 0．5 厘米宽的条，鸡肉撕成细丝备用。

⑵ 锅中加水烧滚后，将绿豆芽略烫一下取出，沥去水分。

⑶ 将粉皮放入开水锅内，烫透后取出，沥干水分，放入盆内。粉皮上覆盖鸡丝、豆芽。

⑷ 在小碗内加入盐、酱油、醋、味精、香油调匀，浇在上面，即可食用。

34．巧制夏令菜（七）：凉拌三丝

原料：熟猪肘肉 100 克，熟鸡肉 75 克，鸡蛋饼 50 克，黄瓜或白菜心 150 克，海米 25 克，蒜泥、酱油、醋、香油、味精各适量。

制法：先将猪肘肉、鸡肉、鸡蛋饼、黄瓜切成丝，一并装到盘内，上面撒上海米。再把酱油、醋、蒜泥、味精、香油和在一起，浇在上面，吃时拌匀即可。

35．巧制夏令菜（八）：盐水脚爪

原料：猪爪（肥大的）2只，花椒油15克，盐、白酒、姜各少许。

制法：⑴ 用刀剖开猪爪，用花椒油炒过的盐着实擦透，放入钵内，用石块压紧。每半天须将脚爪翻一次，天热腌一天一夜即可。

⑵ 烧前，先将脚爪过一过冷水。然后，放入砂锅内，加足水，放火上烧滚，加白酒。再滚后去水，重加冷水，放火上烧滚，撇去浮沫。再加白酒及姜，将锅盖好，30分钟后，改文火焖约90分钟，至脚爪大烂时，盛出晾凉即可食用，汤另吃。

36．巧制夏令菜（九）：水晶蹄冻

原料：猪蹄髈2只（1千克），花生米50克，姜、葱、盐、味精、白糖、料酒、香油各适量。

制法：⑴ 猪蹄髈刮毛洗净。花生米去皮。将猪蹄髈用刀剖开，与生姜、葱、花生仁一起放入锅中，加水浸没，煮开后改文火煮烂。

⑵ 待蹄髈的皮肉分离、骨髓溶出后，捞出骨头与姜、葱，加盐、味精、白糖、料酒，煮成稀糊。

⑶ 将蹄髈的稀糊倒入饭盒内，淋上香油，冷却后放入冰箱凝冻。食时将蹄髈冻从盒中扣出，切成薄片。

37．巧制夏令菜（十）：泡菜肉丝汤

原料：泡青菜2～3块，精黄牛肉（或猪肉）100克，酱油、水淀粉、盐、香油各少许。

制法：用2～3块泡青菜切成细丝。将精黄牛肉100克（猪肉亦可）切成细丝，以酱油及水淀粉各少许拌匀。锅内倒

清水1升烧开后，下肉丝煮散，即下泡菜丝，开锅后滴入香油，再加少许盐，起锅后以大海碗盛装。此汤肉丝鲜嫩，泡菜酸脆，消暑提神。

38．国庆节佳肴精选（一）：酥炸什锦卷

原料：肥猪酱肉150克，鸡蛋3个，淀粉75克，白面包2片，玉兰片150克，冬菇50克，胡萝卜1根，食油500克（耗50克），面粉25克，精盐、味精、葱、姜、椒盐各适量。

制法：⑴ 将猪肉切成4厘米长、3．8厘米宽、0．5厘米厚的片，剩余的边料用刀剁成泥；玉兰片、冬菇、胡萝卜切成丝；葱、姜切末；面包搓成细渣。将肉泥加1个鸡蛋蛋液、盐、味精、葱、姜末、淀粉和玉兰丝、冬菇丝、胡萝卜丝调成馅，分别抹在肉片上，卷成直径2厘米的卷，沾上面粉、鸡蛋液、面包渣。

⑵ 将油倒入锅中，烧至五、六成热时下肉卷，每次炸5卷，炸至外酥里嫩、肉卷上浮时，捞出装盘。

⑶ 吃时蘸椒盐，皮酥馅嫩，佐酒尤佳。

39．国庆节佳肴精选（二）：雪衣鱼条

原料：净鱼（鲤鱼或胖头鱼）肉100克，6个鸡蛋的蛋清，精面粉25克，干淀粉50克，精盐、味精、胡椒面、香油、葱、姜、料酒各适量，花生油500克（耗100克）。

制法：⑴ 将鱼肉用水浸后切成5厘米长、1厘米见方的条，放在碗里，用葱、姜末、精盐、味精、香油、料酒和胡椒面腌渍10分钟。

⑵ 用两双竹筷子将鸡蛋清打成泡沫状，撒入精面粉、淀粉，边撒边搅，调成高丽糊（又称雪衣糊）。

⑶ 将油倒入锅中，烧至冒烟时离火，待油凉至三成热时将满裹高丽糊的鱼条放入锅中（每次最多炸6条），用文火将鱼条炸熟捞出即成。

40．国庆节佳肴精选（三）：清蒸鸡

原料：母鸡1只（净重1千克），香菇25克，姜、葱、精盐、香油各适量，香菜少许。

制法：将鸡洗净，从脊背开膛，掏去内脏，剁去爪、嘴尖，洗净投入沸水中，煮至不见血沫时捞入小盆内，加精盐、姜片、葱段、水发香菇和500毫升开水，扣上大盘，蒸2小时左右。出锅时撒上香菜末，淋上香油即成。

41．国庆节佳肴精选（四）：桃仁肉丁

原料：瘦猪肉150克，核桃6个，黄酱20克，1个鸡蛋的蛋清，淀粉50克，花生油400克（耗100克），香油10克，白糖、葱、姜、蒜、味精各少许。

制法：⑴ 猪肉打上花刀，切成1厘米见方的丁，加姜末、味精、5克香油拌匀。核桃去壳取仁，用开水烫后剥皮。

⑵ 将拌入味的肉丁挂上蛋清淀粉糊，放入烧至冒烟的花生油中，用筷子拨散，待肉丁颜色变白、不粘筷子时盛到盘里。用余油将桃仁炸酥，拨入肉丁盘里。

⑶ 仍用锅内余油，放入葱花、黄酱，将白糖对少许水后下锅，用大火烧至酱色油亮时，倒入肉丁、桃仁、蒜片、味精，翻炒数下后淋入香油，出锅装盘即成。

42．国庆节佳肴精选（五）：香辣龙凤丝

原料：净鱼（鲤鱼或胖头鱼）肉100克，鸡脯肉100克，2个鸡蛋的蛋清，淀粉50克，香油50克，红辣椒2个，胡椒

粉、精盐、味精、葱、姜、醋各少许。

制法：⑴ 将鱼肉、鸡肉切丝，分别加精盐、味精、胡椒粉、香油腌渍。用蛋清，湿淀粉加少许盐调成蛋糊，倒入鱼丝、鸡丝拌匀。

⑵ 将香油倒入锅中，烧至冒烟时，投入鱼丝和鸡丝，用筷子拨散，待其不粘筷子时，放入葱花、姜末、红辣椒丝、精盐翻炒数下后，滴入少许醋，出锅装盘即成。

43．国庆节佳肴精选 (六)：白烩鱿鱼丝

原料：水发鱿鱼 500 克，水发木耳 25 克，水发香菇 25 克，花生油 40 克，香油 10 克，淀粉 20 克，葱、姜、蒜、精盐、味精、料酒、水淀粉、清汤各少许，花椒 4 粒。

制法：⑴ 将鱿鱼去掉头、皮，洗净后切成 3．3 厘米长的丝，放入加有 4 粒花椒的沸水中，焯一下捞出。

⑵ 花生油入锅，烧至冒烟时，投入姜末、葱花、蒜片、鱿鱼丝，翻炒数下后，放木耳、香菇丝、盐和料酒，拨匀，再加少许清汤和味精，汤开后下水淀粉勾芡，出锅时淋上香油即成。

44．国庆节佳肴精选 (七)：口蘑烧海参

原料：水发海参 500 克，口蘑 25 克，酱油 15 毫升，花生油 350 克，大料 1 瓣，葱、姜、精盐、味精各少许，淀粉 15 克。

制法：⑴ 海参洗净后顺切成宽 1 厘米的条，用沸水烫过沥净水分。口蘑放碗里加开水泡透洗净，口蘑汤去渣待用。

⑵ 花生油入锅，烧热后放大料、姜片、葱段，煸出香味时，放酱油、精盐、口蘑汤。开锅放入海参、口蘑，汤开

后，用文火煨至入味，撒入味精，淋上水淀粉勾芡，装盘即成。

45．国庆节佳肴精选（八）：拔丝苹果

原料：苹果 2 个（约 250 克），鸡蛋 1 个，干淀粉 100 克，白糖 100 克，熟黑芝麻 10 克，花生油 1000 克（耗 100 克）。

制法：⑴ 苹果去皮去核，切成斧头块或菱角块，先撒上薄薄一层干淀粉起粘，然后将鸡蛋磕入碗中，加入干淀粉调成厚糊，放入苹果块，四面滚粘牢，不见苹果形为止。

⑵ 炒锅烧热，放花生油 1000 克，置旺火上烧至八成热，将裹糊的苹果逐块散放油中，用漏勺翻炸、推散（不粘在一起），炸至糊壳呈金黄色、酥脆时捞出。苹果不能炸酥，酥后容易脱壳糊口。

⑶ 炒锅烧热，用油滑锅后，放入白糖、少许水（用中火烧），用手勺不停拌至糖呈米黄色浆汁，放入苹果，握锅连翻至糖浆将其全部包牢。随即撒上芝麻，然后出锅装盘即成（翻锅时手劲要轻缓，以防苹果块破碎、脱开）。

46．国庆节佳肴精选（九）：海米萝卜丝汤

原料：水发海米 25 克，卞萝卜 1 个，香菜 2 棵，精盐、味精各少许，香油 15 克。

制法：卞萝卜洗净削皮切丝。锅中放清水 250 毫升和海米。汤开后放萝卜丝，煮至酥软时，放精盐、味精，淋入香油，撒入香菜出锅即成。此汤若再滴入米醋、撒点胡椒面，则更有风味。

47．中秋赏月菜肴（一）：三色虾仁

原料：鲜虾仁 250 克，鸡蛋 1 个，熟火腿丁 50 克，青豆、

食油、酱油、料酒、香油、水淀粉各适量。

制法：⑴ 鸡蛋打散（不加水）蒸熟，切成丁。

⑵ 虾仁洗净上浆，入锅滑熟，盛起。

⑶ 火腿丁、鸡蛋丁、青豆入锅稍炒后，放虾仁，并可加入自己喜爱的其他调料，淋香油，起锅即成。

48．中秋赏月菜肴（二）：芙蓉鸡片

原料：鸡脯肉 250 克，鸡蛋 2 个，水发笋干 25 克，青椒 50 克，料酒、淀粉、素油、盐、葱花、味精、清汤各适量。

制法：取鸡脯肉片成薄片，泡入清水中，去除血水，然后捞出挤干水分，放少许盐、料酒、蛋清、干淀粉上浆。锅内油烧至六成热，将鸡片滑油，见白色捞起。鸡蛋去黄留清，打散，加入少许冷水、盐、湿淀粉，调匀，下油锅中炒，铲子慢慢推动以免煳底，至雪白如棉花团时铲起。锅中放少许油，下水发笋干、青椒片、葱花，炒出香味后，加少许清汤及盐、味精，勾薄芡，倒入炒好的蛋清及鸡片，颠翻几下即可。

49．中秋赏月菜肴（三）：酱鸭

原料：鸭 1 只，桂皮 25 克，茴香 10 粒，葱、姜各 50 克，冰糖 100 克，盐 10 克，酱油 300 毫升，料酒 50 毫升，香油 25 克，味精 7 克。

制法：⑴ 鸭子去内脏，洗净后下锅出水，捞出洗净。

⑵ 烧热锅，放入清水，再加入用纱布包好的茴香、桂皮、葱、姜，同时放入酱油、冰糖、盐、料酒、鸭子。开锅后用文火煮，待鸭子煮至七成熟时，转旺火。加入味精，收汁上色，即捞出淋上香油。冷却后切成长 5 厘米、宽 1 厘米

的长方块，装盘浇上少许卤汁即成。

50．中秋赏月菜肴 (四)：芋艿肉骨酱

原料：猪大排骨 (略带肥膘) 400 克，芋艿 100 克，红酱油 10 毫升，食盐、料酒、白糖、味精各适量，沸热葱油 75 克，清汤 500 毫升，葱段、湿淀粉各适量。

制法：⑴ 把大排骨斩成 2 厘米宽的条，每条带骨均匀。

⑵ 将芋艿放入冷水锅中，在旺火上滚酥，捞出，剥皮，每只切 2～3 块，用刀面轻轻压扁 (使它起松)。炒锅放中火上，倒油烧热，放入葱段，慢慢地熬出浓厚香味，捞出葱段，待用。

⑶ 炒锅置旺火上，加入清汤、大排骨块、味精、酱油、白糖、盐、料酒，烧开后，用小火加盖焖烧 25 分钟左右，焖酥后改用旺火，放入芋艿，滚后淋放湿淀粉，用手勺轻轻推匀，着成糊状杨柳芡。

⑷ 加入沸热葱油 35 克，用手勺将芋艿和排骨推打到芡内包牢，又加入沸热葱油 25 克，再推打包牢，起油泡沫，最后再加葱油 15 克，拌匀出锅装盘。

51．中秋赏月菜肴 (五)：西湖醋鱼

原料：草鱼 1 尾 (重 700 克左右)，葱、姜末各 25 克，酱油 75 毫升，醋 60 毫升，香油 10 克，料酒 25 毫升，白糖 75 克，水淀粉 50 克，胡椒粉少许。

制法：⑴ 草鱼去鳞，去鳃，取出内脏，洗净，揩干待用。

⑵ 将鱼从背部用刀剖开 (腹部不能剖开)，鱼头斩开，用水洗净。

⑶ 锅内放清水烧沸，将鱼摊开，鱼皮朝下放入锅内，加盖烧沸，揭盖撇去浮沫，用文火焖 5 分钟，见鱼眼突出，即捞起，沥干水分，鱼皮朝上放入盆中。

⑷ 原锅留原汤适量，加葱、姜末、料酒、酱油、白糖，烧沸后，用水淀粉勾芡，再加醋推匀，浇在鱼上，淋香油，撒胡椒粉即成。

52．中秋赏月菜肴（六）：金菊藏蟹

原料：鸡蛋 4 个（蛋黄、蛋清分用），姜（取汁）、醋、料酒、味精、精盐、熟油各适量，绿菜叶 3 片，香菜末少许。

制法：⑴ 将蛋黄打散。锅内倒少许水，锅开后，倒入蛋黄，加上料酒，翻炒，待蛋黄凝成块，再对以姜汁、醋、味精，出锅晾凉，即为“蟹黄”。

⑵ 锅中放熟油，将蛋清（内加少许精盐）漏进油内，即成黄白菊花瓣儿，捞出待用。

⑶ 盘底垫衬绿叶，中间放“蟹黄”，上盖菊花瓣，再撒上香菜末即可。

53．中秋赏月菜肴（七）：炸藕夹

原料：莲藕、午餐肠（熟肉肠制品亦可）、面粉、鸡蛋、精盐、植物油各适量。

制法：⑴ 将藕洗净，切成 0．6 厘米厚的片，每片中间切一连刀。切好后在沸水里过一下捞起，用凉开水浸一下备用。

⑵ 用适量的面粉、鸡蛋液、精盐加水调成糊。将午餐肠的外衣剥掉，切成薄片，夹入连刀的藕片中。然后将藕片放进调好的面糊里，使其两面全部挂上糊，放在油锅中炸熟

即成。

54．中秋赏月菜肴（八）：栗子烧白菜

原料：净白菜心600克，糖炒栗子250克，冬笋25克，食油、淀粉、香油、酱油、料酒、白糖、味精、葱、姜、鲜汤各适量。

制法：将栗子剥皮，放碗内，加葱、姜块、鲜汤，上屉蒸烂取出。冬笋切片，白菜切成10厘米长、2厘米宽的条，下六成热的油锅中，炸成浅黄色捞出，控净油，倒在盘内码齐。炒锅加底油，上火烧热，放葱、姜末炝锅，加酱油、鲜汤、料酒、味精、白糖、栗子、笋片，并将码好的炸白菜条推入锅内，烧透，调好口味，勾芡、加明油、大翻勺、加香油，出锅装盘即成。

55．中秋赏月菜肴（九）：清汤银耳

原料：银耳适量，料酒15毫升，酱油5毫升，味精少许，清汤750毫升，盐适量。

制法：⑴ 将银耳放入碗内加温水洗净，再倒入开水，加盖浸泡10分钟，发软后捞出，摘去根，再用开水烫一下捞出，放入汤碗内。

⑵ 锅内放汤加酱油、盐、料酒、味精，开锅后将汤浇在盛银耳的汤碗内即成。

56．周末小宴菜肴（一）：薹菜花生

原料：花生仁250克，薹菜条25克，植物油500克（耗50克），味精1．5克，白糖2克。

制法：⑴ 花生仁用沸水泡后去皮，洗净，晾干。薹菜条去掉杂质，撕成小条待用。

⑵ 锅内倒油，烧至四成热时，把花生仁倒入，氽至金黄色时，用漏勺捞出，沥油冷却。原锅余油再烧至五成热，把薹菜丝放入，炸一下、翻一翻即捞出，沥干油后，放在案板上，切成细末。

⑶ 将油氽花生仁、薹菜末、白糖和味精一起拌匀，装盘即成。

57．周末小宴菜肴（二）：脆鳝

原料：鳝背 250 克，料酒、胡椒粉、姜丝、酱油、白糖、五香粉、葱花各适量，植物油 1000 克（耗 25 克）。

制法：将鳝背放入沸水中烧几分钟，捞出沥干水分，用少许料酒拌匀待用。锅上炉，多放些植物油，至油冒青烟时，鳝背分几次入锅，每锅炸 5 分钟捞出，用竹筷将鳝背挑散；待油沸时，再入锅使条条鳝片炸至卷缩起脆，即捞出沥油；锅内再放少许油，热后加入料酒、酱油、白糖、五香粉，用旺火熬成浓汁，倒入炸好的鳝背，再撒葱花、胡椒粉，起锅；将姜丝装碟，与脆鳝同时上席即成。

58．周末小宴菜肴（三）：芙蓉番茄

原料：鸡蛋清 50 克，番茄 100 克，香肠 15 克，料酒、精盐、味精、清汤、淀粉、植物油各适量。

制法：⑴ 番茄洗净，去皮去籽，切成块。香肠切成薄片。

⑵ 淀粉加熟油、味精，用水调成薄糊。蛋清用筷搅散，边搅边倒入淀粉糊中拌匀。搅时不要太用力，以免蛋白起泡，影响外观和口味。

⑶ 炒锅置旺火上烧热，加入油，烧至四成热，将蛋清

糊分批推入，至凝结后捞出，即成“芙蓉”。

⑷ 炒锅留底油烧热，推入番茄、香肠，略加煸炒，加入料酒、精盐、味精和少量清汤，烧开后用水淀粉勾芡，倒入芙蓉翻炒片刻即成。

59．周末小宴菜肴 ⑷：素桂花肉

原料：水面筋（或烤麸）250 克，鸡蛋 2 个，糯米粉、椒盐、酱油、白糖、香油、醋、水淀粉、味精、植物油各适量。

制法：将水面筋（或烤麸）切成小块，用刀背拍松，放在开水锅内出水（烧煮 5 分钟去其酸味），捞出，用清水浸透，沥干水分，放在碗中。加少许酱油、白糖、味精拌匀，再打入鸡蛋，放入糯米粉拌和后，逐块投入六成热的油锅内（火不宜太旺），炸至皮酥捞出，装盘淋上香油。再把糖、醋、酱油、水淀粉烧成糖醋汁，装在小碗内，连同椒盐碟一起上席。

60．周末小宴菜肴 ⑸：芝麻肉片

原料：猪腿肉 150 克，黑、白芝麻各 25 克，鸡蛋 1 个，料酒、盐、胡椒粉、辣酱油、干淀粉、植物油各适量。

制法：⑴ 先将芝麻炒熟。猪肉片成大薄片置大碗内，加鸡蛋、料酒、盐、辣酱油、胡椒粉拌匀后，再放干淀粉，调成厚糊状待用。

⑵ 将熟芝麻平摊在大盘里，锅内油烧至微见青烟时，将拌上厚糊的肉片，逐片两面蘸上芝麻，分散放入热油里炸，1 分钟左右即捞出装盘，蘸辣酱油食用，外酥里嫩。

61．周末小宴菜肴 ⑹：麻辣肉

原料：猪腿肉 500 克，糖 25 克，辣油 50 克，醋 25 毫升，姜末、葱花、蒜泥、味精各少许，植物油适量。

制法：⑴ 锅内放少量植物油烧热，投入姜末、葱花、蒜泥，略煸片刻，加清水两小碗，再放糖、辣油、醋、味精，烧开成汤汁。

⑵ 锅中放水烧沸，把整块腿肉投入，约煮 15～20 分钟至断血取出。

⑶ 待肉凉透后，切成约 1 厘米厚薄的长方块，浸入汤汁内，过 30 分钟左右，即可食用。

62．周末小宴菜肴 ㈦：黄鱼羹

原料：黄鱼 1 尾，冬笋 100 克，豌豆 25 克，鸡蛋 1 个，熟火腿末 10 克，鸡汤、葱、姜、料酒、盐、味精、湿淀粉、素油各适量。

制法：用刀沿脊骨两侧将鱼切开，去内脏、头尾和大刺，洗净，擦干水分，再将鱼肉切成 1．5 厘米见方的小丁。冬笋也切丁。锅内油烧至七成热时下葱、姜及鱼丁，稍炒，约 1 分钟，待鱼肉变白时，放入笋丁、豌豆，并加料酒、鸡汤，烧煮 2 分钟，汤开后放盐、味精，倒入淀粉汁推匀，再将打散的鸡蛋液撒在汤上，蛋花凝固后即可出锅，盛入汤碗里，撒上火腿末即成。

63．老年人素食菜肴 ㈠：香油素鸭

原料：豆腐皮 4 张，水发金针菜 25 克，鲜笋 50 克，水发木耳 10 克，鲜汤适量，白糖、细盐、酱油、味精、水淀粉、香油各少许。

制法：⑴ 把金针菜、鲜笋、木耳均切成米粒状细丁，同少许香油一起加热，再加少量鲜汤、盐、糖、酱油、味精，并用水淀粉勾芡，和匀成为馅料。

⑵ 把豆腐皮硬边撕去，再包入馅心，然后把豆腐皮两边都向里卷，并折叠起来，用牙签别住，上笼用旺火蒸 3 分钟，取出冷却。食用前用香油略煎至香黄，再切块装盘，浇上原汁即成。

64．老年人素食菜肴 ㈡：素蟹粉

原料：土豆 250 克，胡萝卜 150 克，水发香菇 50 克，芹菜 50 克，植物油、葱、姜末、细盐、味精、米醋、淀粉各适量。

制法：将煮熟去皮的土豆碾压成泥。胡萝卜也去皮煮熟碾泥。将水发香菇和芹菜梗切末。然后把以上原料和淀粉调成糊。锅内油热，放入葱、姜末，煸炒出香味后，下糊料炒透，并加放细盐、味精、米醋即成。

65．老年人素食菜肴 ㈢：烩香菇菠菜

原料：香菇 100 克，菠菜 150 克，精盐、味精、水淀粉、姜汁、清汤各适量。

制法：⑴ 把香菇用水发好洗净，用开水烫一下，见开捞出，控干，去掉根渣，再洗净切成片。菠菜择洗干净切段，用开水烫一下。

⑵ 锅中放入少量清汤、姜汁、精盐，下香菇，稍烧入味后勾芡汁，放菠菜，出锅后放味精即可。

66．老年人素食菜肴 ㈣：糖醋素肉

原料：土豆 200 克，番茄酱 20 克，糖 15 克，植物油、葱、姜、蒜、醋、细盐、干淀粉各适量。

制法：⑴ 土豆去皮洗净，切成手指粗细的短条，用细盐略拌，再放干淀粉和适量清水和匀，然后放在旺火热油中

炸至外酥里软，捞出沥油。

⑵ 原锅留少量油，投入葱、姜、蒜煸香，下番茄酱、糖、醋、盐和水，对成糖醋汁并勾芡，再把土豆条倒入翻拌均匀即成。

67．老年人素食菜肴（五）：素火腿

原料：豆腐皮 500 克，植物油 100 克，白糖 100 克，食盐 10 克，味精、红米粉、清汤各少许，葱 1 节，姜 2 片。

制法：⑴ 豆腐皮放入水中浸软后捞出，摊开，吹干水分。

⑵ 锅置中火上，加入少许清汤、红米粉拌和，熬成红米汁。再加入盐、白糖、味精适量，试味以咸中带甜、鲜为度。烧滚后推入豆腐皮拌匀，拌至卤汁收干、均匀地为豆腐皮所吸收。随即浇上八成热油脂（植物油烧至八成热，投入葱、姜，爆出香味，捞出葱、姜即成），拌匀、拌透，使之被豆腐皮吸收后，出锅倒入盆中。

⑶ 取用合适布袋 1 只，把豆腐皮装入布袋中塞紧，然后卷成直径 7 厘米左右的圆筒形，卷得越紧越好，再用麻绳从头至尾扎紧，末尾打结，防止松开。

⑷ 把素火腿置盆内，放入笼屉中，旺火蒸 1.5 小时出笼，凉透解掉麻绳，取出一切两爿，每爿切成薄片装盘，成拱桥形。

68．老年人素食菜肴（六）：炒青椒丝

原料：五香豆腐干 3 块，青辣椒 150 克，植物油 25 克，豌豆 100 克，白糖、盐、酱油各少许。

制法：辣椒洗净，去籽，切成丝，浸在清水中，取出沥

干水分。豆腐干切成细丝。将锅内油烧热，下青椒丝、豌豆、豆腐干丝，急炒片刻，加入盐、酱油和清水，烧透，加白糖即成。

69．老年人素食菜肴（七）：冬笋炒面筋

原料：油面筋10只，熟笋片10克，冬菇片、红酱油、味精、白糖、香油、清汤、湿淀粉各适量。

制法：⑴面筋一切两爿，笋片切成4厘米长、1．4厘米宽、似火柴梗厚的长方片，冬菇斜刀批片。

⑵炒锅置旺火上，加入清汤、面筋、笋片、冬菇片，再加酱油、白糖、味精烧滚，端至小火上加盖略焖，端回旺火淋湿淀粉拌匀，着成杨柳芡，端锅连翻几下，加香油拌和，出锅装盘。

70．老年人素食菜肴（八）：清炖豆腐白菜粉条

原料：豆腐500克，白菜250克，粉条50克，清汤500毫升，葱、姜末、料酒、盐、味精、油各适量。

制法：将豆腐切成条，白菜切成片，粉条泡发后切段。锅内放底油，下葱、姜末炝锅加汤，放入豆腐，加料酒、盐、味精，再放入白菜、粉条，炖至白菜、粉条熟软，出锅时淋明油即成。

71．儿童生日家宴菜肴（一）：香露嫩鸡

原料：嫩光鸡1只（约1千克），料酒30毫升，姜块、葱节、精盐各适量，冰糖、香油各少许。

制法：⑴将鸡斩去头、爪（另作他用），用沸水浸烫至皮绷紧，再用清水洗净。

⑵在汤锅里放入清水，加姜、葱、精盐、冰糖、料酒、

香油，煮至香味透出，再把鸡放入烧开，移小火焐 40 分钟左右。

⑶ 食用时，把鸡捞出斩成条块，装盘，把原汁淋在鸡块上即成。

72．儿童生日家宴菜肴 （二）：荔枝肉球

原料：纯精肉 300 克，糖水菠萝 100 克，香菇条、干淀粉、番茄酱、白糖、料酒、盐、米醋、水淀粉各少许，植物油 500 克 （耗 100 克）。

制法：⑴ 把精肉批切成 0．3 厘米厚的大片，在肉片的一面用刀交叉切上深密的鳞状刀口，再切成 3 厘米大小的菱形块。然后用料酒、盐拌渍一下，放在干淀粉中滚粘上一层粉，尤其是有刀纹的一面，要均匀地粘满干粉，再放入六成热的油锅中炸至卷曲成球状，使外脆里熟，捞出沥油。

⑵ 原锅中留少量油，下番茄酱、香菇条、糖、盐、醋、水，调成茄汁糖醋卤，再把菠萝切成小丁放卤中，烧开，用水淀粉勾芡，使卤汁稠粘，再放入肉球翻炒均匀即可。

73．儿童生日家宴菜肴 （三）：油爆河虾

原料：新鲜河虾 500 克，料酒 20 克，花生油 1 千克 （耗 50 克），香油 25 克，精盐、白糖、姜片、葱节、鲜汤各适量。

制法：⑴ 把虾须剪去，虾足也基本剪掉，洗净，沥干。

⑵ 花生油入锅，烧至滚热，把虾分批投入，炸至色鲜红、壳松脆，即捞出沥油。

⑶ 原锅留少许油，炒葱、姜至香，加入鲜汤、料酒、盐、糖，烧至味醇厚，捞除葱、姜，再把虾放入略烧，淋上香油即成。

74．儿童生日家宴菜肴 ㈣：锅巴烩海参

原料：水发海参 100 克，上浆虾仁 50 克，锅巴 200 克，熟鸡片 50 克，熟冬笋片 50 克，素油 1 千克 (耗 75 克)，葱、姜末、料酒、盐、醋、白胡椒粉、水淀粉、清汤各适量。

制法：⑴ 将海参切成片，放入沸水中氽一下，捞出沥水。

⑵ 炒锅坐中火上放入适量素油，烧至四成热时，将虾仁下锅滑熟，捞出沥油。

⑶ 锅内留少许油，放入葱、姜末，煸炒几下，放入清汤、海参、鸡片、笋片、料酒、虾仁，烧开后放盐，勾少许芡，再放醋和白胡椒粉，装入汤盘待用。

⑷ 炒锅放在中火上，倒入适量素油，待油温达到九成热时，下锅巴，炸脆捞出，装盘，立即与海参卤汁同时上桌，把卤汁浇到锅巴上即成。

75．儿童生日家宴菜肴 ㈤：糖醋西红柿

原料：西红柿 4 个，青椒 2 个，白糖、盐、酱油、醋、香油、味精各适量。

制法：⑴ 将青椒去籽，摘去里面的白筋，用剪刀修成树叶形状，用沸水略烫后冷水激凉，放在碗中。

⑵ 将西红柿用沸水烫后撕去外皮，切成橘瓣状，略去籽，放在另一只碗中。

⑶ 把酱油、白糖、盐、醋、香油、味精对成调味汁，均匀地淋在两只碗中，腌渍半小时后即可食用。装盘时，尽量拼装成西红柿原形，用青椒片围边。

76．儿童生日家宴菜肴 ㈥：金钩芹菜

原料；金钩（大海米）25 克，芹菜 250 克，水发海带 50 克，茭白 25 克，熟火腿 25 克，精盐、白糖各适量，香油、料酒、醋各少许。

制法：⑴ 金钩加料酒及水浸没，待其涨发后，隔水略蒸。芹菜择洗干净，切成 4 厘米长的段。茭白和海带洗净，分别切丝。熟火腿切细丝。

⑵ 锅内放足水，用旺火烧沸，把芹菜烫至碧绿嫩脆，茭白烫熟，海带烫软、烫熟（烫时水中略加几滴醋）。

⑶ 把芹菜、火腿、茭白、海带加白糖、盐和香油一起拌匀，装盘，将金钩连汁浇在上面即可。

77．儿童生日家宴菜肴（七）：一品饺

原料：面粉 500 克，鲜肉馅心 900 克，熟虾仁 125 克，火腿末、青菜末各少许。

制法：⑴ 将面粉加 250 毫升温水揉匀揉透后，搓成长条，揪成约每 50 克 4 只的剂子，擀成圆形饺皮。

⑵ 将饺皮摊在左手掌内，放入鲜肉馅心 20 克左右，用右手抓住皮子，等距离地将三对角的边提齐捏紧，成为三个口，再把它们捏成直立朝上成品字形的洞眼。

⑶ 在饺子的三个洞眼中，分别放入虾仁、火腿末、青菜末，即成一品饺生坯，上笼用旺火蒸约 15 分钟即可。

78．儿童生日家宴菜肴（八）：水果银耳羹

原料：水发银耳 50 克，香蕉 100 克，苹果 100 克，白糖、湿淀粉、各种罐头水果各适量。

制法：炒锅洗净，放入适量清水，置旺火上烧滚，放入银耳煮熟，再加入白糖及所有果料略滚，撒放湿淀粉（可分

两次放，以免太厚），推拌均匀，着成玻璃状薄芡，出锅装大碗或汤盆即成。

79．儿童生日家宴菜肴（九）：香菇炒蛋

原料：鸡蛋 200 克，香菇 100 克，食油 10 克，香油、料酒、细盐、葱花、味精各适量，清汤少量。

制法：将蛋液加细盐打匀，并加入切碎的香菇。锅内油烧热，下葱花炒香，再将蛋液和香菇倒入，一起煸炒，一经凝结，立即烹料酒去腥，放入少量清汤和盐，放味精，淋香油增香。

80．儿童生日家宴菜肴（十）：豆苗虾仁汤

原料：虾仁 50 克，豌豆苗 100 克，蛋清、干淀粉各少许，鸡汤、食盐、香油各适量。

制法：把虾仁洗净，沥干水分，用蛋清、盐、干淀粉上浆，放入鸡汤中汆，要迅速用筷子将其拨散，然后撇去浮沫，放入豆苗及适量食盐和香油，即可全部倒出装碗。此汤清淡味鲜，虾仁白嫩，豆苗碧绿、清香。

附录：自制小食品 11 例

1．五香花生米

用料：花生米１公斤，食盐 100 克，大蒜 10 克，大料１克，花椒１克。

制法：①将淘洗干净的花生米装入盛器，加入去皮拍碎的蒜及花椒、大料、食盐，往盛器中注入开水，使水淹过全部花生米，轻轻搅动一下，盖上盖，浸泡 2～3 小时，捞出摊开晾干。②将干净的砂粒放入锅中，用旺火炒热后，放入晾干的花生米翻炒。炒至噼啪声响、花生皮易于捻脱时，改用小火再炒几分钟，即可出锅，筛去砂子即成。

注意事项：①花生米颗粒大小要均匀，要清除杂质及霉粒、破损粒。花生米浸泡时间不宜过长，否则花生米会涨发，不仅不易晾干，即使晾干，炒后香味也差。②炒花生米时，要不断搅动，使花生米受热均匀，避免外焦里生或者炒焦发黑的现象发生。　③砂粒必须过筛用水洗净，否则砂粒会粘在花生米上，口感不好。

2．咸花生米

用料：花生米１公斤，粗盐 50 克。

制法：①把花生米放进 90℃左右的热水中烫一下，捞起装入筐里。将粗盐撒在花生米上，拌匀，放置 6～7 个小时，使入咸味，并晾干水分。　②将砂粒放入锅中，用旺火炒至

烫手，再放入花生米，炒至半熟改用小火，继续炒至花生米肉呈象牙色，即可出锅，筛去砂粒，晾凉即成。

注意事项：①花生米颗粒大小要均匀，尽量选用粒大饱满的花生米，要清除杂质及霉粒、破损粒等。　②砂粒不宜用得次数太多，一般用３次左右。次数过多，会影响成品的皮色。

3．椒盐花生米

用料：花生米１公斤，精盐 30 克，茴香２克，桂皮３克。

制法：①将花生米放进 80℃左右的热水中泡１分钟左右，泡时搅一搅。捞起后放进用精盐、茴香和桂皮烧煮的汤内，拌后放置４小时左右，使花生米入味，然后滗去余汤，晾干。　②将砂粒放入锅里，用旺火炒至烫手时，放进花生米，继续用旺火翻炒至花生米噼啪发响，再转小火炒 5～6 分钟，出锅，筛去砂粒即可。

注意事项：①花生米要剔除霉粒、破碎粒、发芽粒。②烧煮调料汤，量不宜多，能拌匀花生米即可。　③热水浸泡花生米时间不宜过长，水温也不能过高。　④砂粒投入量为花生米重量的２倍，不宜过多，砂过多花生米不易脱皮。

4．炒花生果

用料：花生果２公斤。

制法：①挑去花生果中的空壳、霉粒、坏粒、过小粒、粒须等杂物。　②将砂粒、花生果同时入锅，先用旺火，后用小火，不断翻炒。当果壳转变成黄色、仁肉呈象牙色并有熟

香味时，即可出锅。

注意事项：炒制过程中用旺火的时间要短，主要使用小火缓缓翻炒。以免外焦内生或果壳焦黑。

5．香草瓜子

用料：西瓜子１公斤，熟油 20 克，食盐 30 克，糖精 0.8 克，香草香精１克。

制法：①选用大片，至少是中片的西瓜子，剔除其中的杂物、瘪子和翘板，放入冷水中清洗干净，捞出，晾干。②将食盐、糖精溶解在水里，水不要太多，能使其完全溶解就可以了。　③将晾干的瓜子放入锅中，缓缓焙干。加入熟油、糖盐水的各一半，继续翻炒。接近熟时，再将另一半熟油、糖盐水倒入锅里，缓缓焙干。出锅后喷上香精即成。

注意事项：瓜子刚入锅时，可用短暂旺火，因此时锅、瓜子都是凉的。待升温后，即转为小火缓缓焙炒。

6．干咸瓜子

用料：西瓜子１公斤，食盐 50 克。

制法：①瓜子要选用大片或中片的，除去杂物、瘪子及翘板，淘洗干净，晾干。　②先将细砂炒热，然后放入瓜子，缓缓翻炒。炒至瓜子爆声由大转小，瓜子仁呈象牙色时，即可出锅。　③筛去砂粒，将瓜子放入颠筐内（无颠筐，也可放入其他轻便的容器内），趁热洒上稠盐水，迅速颠翻均匀，再用小火焙干。

注意事项：淘洗瓜子动作要快，迅速捞起，勿使瓜子吸

水过多。

7．酱油瓜子

用料：西瓜子 1 公斤，酱油 300 克，茴香和桂皮各 20 克。

制法：①剔除瓜子中的杂物、瘪子及翘板。　②将风化石灰（约 100 克）用水化开，滤去其中的渣子。　③将瓜子放入石灰水中，浸泡 10 小时左右，除掉瓜子表面的胶质，再将瓜子用清水洗净。　④将洗净的瓜子放在锅里，加入酱油、茴香、桂皮，再加水淹没瓜子，煮开后用中火收汤至干。⑤将煮好的瓜子取出，晾至八成干即成。亦可用烤箱烤至八成干。

注意事项：①泡去胶质时，在临用清水冲洗前，要用用具（如一把筷子、炒勺等）用力搅一搅瓜子，使胶质脱得更干净，便于清洗。但不要用手去抓搓，因石灰水对皮肤有害。②煮好的瓜子采取自然晾干，要选择通风、洁净的环境，上面加盖一层纱布，以免瓜子污染。

8．五香瓜子

用料：西瓜子 1 公斤，食盐 100 克，花椒、大料、桂皮、茴香各 2 克。

制法：①将瓜子挑去杂物、瘪子、翘板、放入石灰水中浸泡 10 个小时左右，以除掉瓜子表面的胶质，然后再用清水将瓜子洗干净。　②将洗好的瓜子、食盐及 4 种调料（装在纱布袋里）一并放入锅内，加水用旺火煮 3～4 小时，待瓜子仁变黄即可捞出晾干或烤干。

注意事项：火不能太小，火小瓜子仁发面，味道不好。

9．盐霜葵花子

用料：葵花子 1 公斤，食盐 10 克。

制法：①将食盐调成咸卤备用。 ②将葵花子挑去杂质，洗净、沥干。 ③将砂粒放入锅内炒热后，放入葵花子，火先旺后小，缓缓炒熟出锅，喷上咸卤，拌匀即成。

注意事项：喷咸卤避免过湿，勿使成品疲软。也可再入锅，以小火缓缓焙干。

10．烤香葵花子

用料：葵花子 1 公斤，桂皮 3 克，茴香 2 克，白糖 25 克，味精适量。

制法：挑去葵花子中的杂物，将其淘洗干净，放入锅中，加入桂皮、茴香和水适量，上火煮至锅内水基本收干时，放入白糖、味精，炒匀，出锅烤干或晒干。

注意事项：烤或晒得越干越好。这样不仅香脆，也易于保存。

11．五香葵花子

用料：葵花子 1 公斤，花椒 10 克，食盐 100 克，大料 25 克，大蒜 10 克。

制法：①将大蒜去皮拍碎，与花椒、大料一起装进小纱布口袋，扎紧袋口。 ②将葵花子挑去杂物，用清水淘洗干净，放入盆内，加入食盐、清水和调料口袋，使水淹没葵花

子，搅拌一下，使盐溶化，浸泡 12 个小时左右。　③将泡好的葵花子连同调料装、盐水一起倒入锅里，用大火煮沸 20 分钟，停火后再闷 20 分钟左右。然后将葵花子捞出，沥干水分。　④再将葵花子装入干净的纱布袋内，扎紧口，放在暖气片上或火炕、炉旁缓缓烤干。也可用微火缓缓炒干、或在阳光下晒干，或用烤箱烤干，这就不必装袋了。

注意事项：采取自然干燥的方法，最好在葵花子上盖一层纱布，并且葵花子不宜堆得太厚，以免变馊。